

مِنْ دُرِّ سَمِ



# فَنَ الطَّيْحِ













## المقدمة

أصبحت مشاغل الحياة في مجتمع اليوم حائلا بين ربة البيت والاهتمام بطهي المأكّل الطيبة. كما أن طهي الطعام لم يعد مقتصراً في هذا العصر على مجرد إعداد الطعام نفسه فقد أصبح فناً من الفنون يشتمل على مجموعة من العناصر منها الاعتماد على الصفات والمقادير المجربة توفيراً للوقت والمال وإتقان أساليب تحضير الطعام حسب مقتضيات النظافة والذوق وكذلك تزيين المائدة بما فيها من صحون وأغطية وفراغات تتسلل إليها يد الفن بلمسات من بديع الزهور والألوان، كما أن اغراء الطعام لم يعد مقتصراً على رب الأسرة وحده بل لأفراد الأسرة جميعاً.

من هنا جاءت فكرة اعطاء دروس فن الطبخ بجمعية رعاية الطفل والأمومة. وفي البدء تطوعت عضوات الجمعية بوقتهن وساهمن بالحضور لتحضير الطبخات. وتقديماً بأجل اللمسات ثم تطور الأمر للاستعانة بأمهر الطباخين من الفنادق حيث قدموا للملتحقات بدروس الطبخ أصنافاً عالية منوعة.

إن حصيلة هذه الدروس والتي استمرت مدة ست سنوات وفيرة. ومن اليسر وضع موسوعة عامة حول الطبخ إلا أنني اكتفيت بأصنافاً راعيت في اختيارها سهولة تحضيرها وتوفير موادها وملائمتها لمناخ المنطقة. كذلك يحتوي الكتاب فصلاً خاصاً بالطبخات البحرينية والتي تحرص ربة البيت بتقديمها على مائدتها العامرة.

إن التعاون الذي لمسته من السيدات الأعضاء ومن ثم الفنادق لدعم مشروع دروس الطبخ يستحق الثناء.

حقاً إن هذا الكتاب هو حصيلة تضافر الجهود كافة لاعداد مائدة شهية الأطباق للأسرة البحرينية.

والله الموفق  
لطيفة راشد آل خليفة







## الفهرس

١	باب السلطات
٩	باب المخللات
١٨	باب الصلصات
٢٩	باب الحماء
٣٨	باب الخضروات
٤٦	باب الأسماك
٦١	باب اللحوم
٨١	باب الطيور
٩٧	باب الأكلات البحرينية
١١٧	باب التشويات
١٢٩	باب المعجنات
١٤٤	باب الحلويات الشرقية
١٥٩	باب البسكويت
١٧٠	باب الكيك





## السلطات

### الصفحة

٢	سلطة الكرفس	١ -
٢	سلطة الطماطم	٢ -
٢	سلطة البطاطس	٣ -
٢	سلطة الخيار	٤ -
٢	سلطة الفاصوليا البيضاء	٥ -
٣	السلطة الروسية - ١	٦ -
٣	سلطة والدروف (الروسية) - ٢	٧ -
٤	السلطة الخضراء	٨ -
٤	سلطة اللبن بالخيار (الروب بالخيار)	٩ -
٥	سلطة الباذنجان	١٠ -
٥	سلطة الكرفس بالمايونيز	١١ -
٦	سلطة الطماطم بالجبن	١٢ -
٦	سلطة الكوسا	١٣ -
٧	سلطة التفاح	١٤ -
٧	سلطة المعرونة	١٥ -



## السلطات

وهي من الأغذية الواقية للجسم من كثير من الأمراض إذ تحتوي على كثير من الفيتامينات المختلفة والأملاح المعدنية الضرورية للجسم وعملياته الحيوية. وهناك أنواع من السلطات منها ما يحتوي على الخضروات ومنها ما يحتوي على أنواع الجبن والبقول. وقد تعرضنا في هذا الجزء الى أنواع عديدة من السلطات.

### سلطة الكرفس

وتتكون من قطع من الكرفس متبل بالملح والفلفل و يوضع عليها القليل من الصلصة الفرنسية (والتي تتكون من مقادير متساوية من الخل والزيت و يضاف لذلك القليل من الملح والفلفل)، ثم يضاف الى الخليط بعض المستردة وتعمل في النهاية بحلقات البصل أو بأنواع الخضروات المختلفة.

### سلطة الطماطم

تقطع الطماطم على هيئة حلقات وتبل بالصلصة الفرنسية وتعمل بالبقدونس المشور.

### سلطة البطاطس

توضع البطاطس في قدر (وعاء) به ماء وملح (و يراعى في اختيار حبات البطاطس أن تكون ذات حجم متساوي حتى تكون مدة نضجها متساوية).

يوضع القدر على النار حتى تنضج البطاطس وترفع من على النار حتى تبرد وتقطع الى أشكال مختلفة حسب ذوقك وتبل أيضاً بالصلصة الفرنسية المضاف اليها البقدونس المفري.

### سلطة الخيار

يقطع الخيار طولياً أو على هيئة حلقات وذلك بعد تقشير، ثم يتبل بالصلصة الفرنسية ثم يوضع في الطبق على هيئة وردات وتعمل بالبقدونس.

### سلطة الفاصوليا البيضاء

يتم سلق الفاصوليا البيضاء بعد نقعها لمدة ١٢ ساعة في الماء، تصفى الفاصوليا من ماء السلق جيداً وتوضع عليها الصلصة الفرنسية لاعطائها المذاق الحاذق الحبيب (كنوع من التتبيل) وتعمل أيضاً بالبقدونس. و يلاحظ أن الأنواع السابقة والتي استخدمنا فيها الصلصة الفرنسية هي أنواع بسيطة التجهيز والتحضير، وهي التي أطلقنا عليها السلطة البسيطة، وإليك يا سيدتي بعض السلطات المركبة:



## السلطة الروسية - ١

### المقادير:

- ١ كوب خضروات مسلوقة متنوعة
- ٢ كوب صلصة مايونيز
- ٢ كوب مسلوقة مقطعة الى حلقات.
- خس ، وبعض الخللات

### الطريقة :

- ١ - تقطع الخضروات إلى مكعبات صغيرة و يصب عليها الزيت والخل ومعلقة من صلصة المايونيز وتبل جيداً بالملح والفلفل وعصير الليمون وتترك حوالي ٥ دقائق.
- ٢ - توضع الخضرة على شكل هرمي وذلك كغطاء على طبقة من الخس في طبق التقديم ويسكب عليها بقية صلصة المايونيز حتى تغطي تماماً ثم تجمل بحلقات البيض والخللات المقطعة الى قطع صغيرة.

## سلطة والدورف (روسية) - ٢

### المقادير:

- ٢ تفاحة مقطعة الى شرائح بقشرها.
- ١ علبه بازلاء مسلوقة أو كوب من البازلاء
- عدد ١ خس
- قليل من الجوز

### الطريقة :

- ١ - تخلط البازلاء مع وحدات الجوز وتبل بالصلصة الفرنسية.
- ٢ - يسكب الخليط في طبق التقديم بعد فرشه بورق الخس ثم ترص شرائح التفاح على هيئة وردة وتوضع البازلاء المتبقية في الفراغات.

### ملحوظة :

تقسم التفاحة بالطول أو تقطع حلقات لتعطي شكل الطبق.



## السلطة الخضراء

### المقادير:

تتكون السلطة الخضراء من الآتي :

- طماطم ، خيار ، جزر ، وفجل ، وبصلة ونخس (أو خضروات الموسم المتوفرة).
- مقدار من الصلصة الفرنسية
- زيتون أسود

### الطريقة :

- ١ - بعد غسل الخضضر جيداً يقطع الخيار والفجل الأحمر والطماطم إلى حلقات.
- ٢ - يشر البصل والجزر بعد دعه جيداً بالملح والفلفل لتخفيف رائحته النفاذة.
- ٣ - تخلط الخضضر جيداً مع البصل ثم تتبل بالصلصة الفرنسية أو ترص حلقات الخضضر ويوضع فيما بينها بشر الجزر وقليل من بشر البصل ويجعل طبق التقديم بالزيتون الأسود.

## سلطة اللبن بالخيار

### المقادير:

- ٢ كوب لبن (روب)
- عدد ٢ خيار مقشر ومقطع الى حلقات
- ٢ ملعقة بقدونس مفري
- ١ فصح ثوم (اختياري)
- ملح - فلفل

### الطريقة :

- ١ - يضرب اللبن الروب جيداً ويضاف اليه الملح والفلفل والثوم.
- ٢ - يصب الخليط في قالب السلطة ويجعل يقطع الخيار والبقدونس المفري.



## سلطة الباذنجان

### المقادير:

- ١ كيلو باذنجان
- ٣ حبات بصل مفري
- نصف كوب زيت
- ١ كيلو طماطم مقشرة ومقطعة كل واحدة الى أربعة أجزاء
- ٦ حبات فلفل كبيرة مفرية
- باقية كرفس مفري
- حبات من الزيتون الأخضر بدون بذر
- ملح - فلفل أسود.

### الطريقة:

- ١ - يقطع الباذنجان الى قطع صغيرة و يقل في نصف كوب من الزيت ثم يصفى جيداً من الزيت.
- ٢ - يقلي الفلفل في نفس الزيت وكذلك البصل.
- ٣ - يمزج الخليط كله و يضاف اليه الطماطم والكرفس و يقلب الخليط على النار حتى يتبخر عصير الطماطم وهنا يضاف الباذنجان والزيتون والملح والفلفل و يترك الخليط على النار ١٥ دقيقة، يقدم الخليط في طبق التقديم مجمل بالكرفس المفري.

## سلطة الكرفس بالمايونيز

### المقادير:

- ٣ باقات من الكرفس
- صلصة مايونيز
- كاتشب (ملعقتين)
- ورق كرفس للتزيين
- ملح



### الطريقة :

- ١ - توضع باقات الكرفس (قلبه فقط) في الماء على النار حتى تسلق و يراعى إضافة الملح في ماء السلق.
- ٢ - يتقع قلب الكرفس في صلصة المايونيز حوالي دقيقتين ثم يرفع و يوضع في طبق التقديم.
- يضاف الكاتشب فوق الكرفس و يزين بأوراق الكرفس.

## سلطة الطماطم بالجبن

### المقادير:

- ٦ حبات طماطم مقطعة حلقات سمكية
- النوع المحبب من الجبن (جبن غنم أو شيدر)
- مجموعة من البصل الصغير المقطع شرائح
- زيت زيتون
- خل
- ملح - فلفل
- أوراق النعناع

### الطريقة :

- ١ - ترص شرائح الطماطم بالتبادل مع الجبن في صحن التقديم وتزين بشرائح البصل وأوراق النعناع.
- ٢ - يقدم زيت الزيتون الممزوج بالخل والملح والفلفل بجانبها.

## سلطة الكوسا

### المقادير:

- ٣ حبات كوسا صغيرة أو متوسطة
- ١ حزمة بقسونس





نخاع أخضر  
بصلة - زيت - خل - ملح

الطريقة :

- ١ - تغسل الكوسا وتقطع دوائر وتسلق و ينظف البقدونس والنخاع وتقطف أوراقه ثم تفرم فرماً ناعماً ثم يقرش البصل و يقطع على شكل دوائر.
- ٢ - ترتب الكوسا في طبق التقديم بعد فرشته بقليل من البقدونس والنخاع ثم تغطى الكوسا بباقي البقدونس والنخاع والبصل و يسقى بالخل المخلوط مع الزيت والملح و يقدم.

## سلطة النخاع

المقادير :

٤٠ نخاعاً

- عصير ليمون

- زيت - خل - بهار - بقدونس - بصلة

الطريقة :

- ١ - يغسل النخاع جيداً بعد تقشيريه من الغشاء الذي يلفه بالماء البارد ثم يسلق بإضافة بصلة وقطعة من الليمون و يضع نقاط من الخل الى الماء و يسلق على نار قوية لمدة عشر دقائق ثم يرفع عن النار ثم يرفع من الماء و يغسل بماء بارد.
- ٢ - ترتب النخاعات في طبق التقديم ثم يخلط الحامض بالملح والزيت و تصب فوق النخاعات و يزين الطبق بالبقدونس المفروم، يقدم بارداً أو ساخناً حسب الرغبة.

## سلطة المعكرونة

المقادير :

- نصف كيلو معكرونة مسلوقة
- حبة فلفل أخضر وحبة فلفل أحمر



- جبن رومي مبشور
- ٣ أعواد كرفس تقطع الى قطع صغيرة
- نصف كوب صلصة تتبيل باستخدام زيت الزيتون والحل وصلصة الصويا والملح والفلفل.

#### الطريقة :

- ١ - يالأ طبق التقديم بالمعكرونة المسلوقة الباردة.
- ٢ - تقطع أعواد الكرفس الى قطع صغيرة وكذلك الفلفل الأحمر والأخضر.
- ٣ - يضاف الجبن المبشور و يصب فوقها خليط صلصة التتبيل وتقلب جيداً ثم تترك في الثلاجة مدة ٣ ساعات مع التقليب بين حين وآخر.
- ٤ - تقدم سلطة المعكرونة المتبلّة مع المشويات.



## المخللات

### الصفحة

١٠	..... غلغل البصل	- ١
١٠	..... غلغل الخيار	- ٢
١١	..... غلغل الفلفل	- ٣
١٢	..... غلغل الجزر	- ٤
١٢	..... غلغل الباذنجان	- ٥
١٣	..... غلغل الفلفل الحلو	- ٦
١٣	..... غلغل الخيار	- ٧
١٤	..... غلغل اللفت	- ٨
١٤	..... غلغل الشمندر	- ٩
١٥	..... غلغل الملفوف	- ١٠
١٥	..... كبيس الباذنجان بالزيت (المقدس)	- ١١
١٦	..... كبيس الخس	- ١٢
١٦	..... كبيس الجزر	- ١٣
١٦	..... كبيس الطماطم الخضراء	- ١٤
١٧	..... الزيتون الأخضر	- ١٥
١٧	..... الزيتون الأسود	- ١٦



## أنواع من المخللات

### مخلل البصل

المقادير :

- ١ حبات بصل صغيرة
- ١ ملعقة كبيرة من عشب التراجون أو الفلفل الأسود (غير مطحون)
- ٢ حبة فلفل حار
- ١/٤ زجاجة خل أبيض.
- ٢ ملعقة سكر كبيرة.

الطريقة :

- ١ - يغلى حوالي ٢ كوب ماء مع البهارات.
- ٢ - يقشر البصل و يضاف ليغلى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويحفظ بالسائل.
- ٣ - يزال قلب البصلة وعلى من الداخل بحبات الفلفل أو التراجون.
- ٤ - يوضع البصل في برطمان (وعاء خارجي) ثم يغلى السائل المحتفظ به الى أن ينخفض لنصف المقدار و يضاف الخل والسكر و يغلى لمدة دقيقتين و يصب السائل على البصل وهو ساخن ويحكم سداده الوعاء الخارجي جيداً.
- يمكن الاحتفاظ به لمدة ٤ أسابيع.

### مخلل الخيار

المقادير :

- ١ كيلو خيار صغير
- ١ كوب خل
- ربع كوب ملح إيراني
- ١ كوب ماء
- ١٢ فص ثوم مقشرة ومهروسة
- ٢ عود كرفس



### الطريقة :

- ١ - يقطع الخيار الى أربع أجزاء بالطول بعد غسله.
- ٢ - يرش الخيار بالملح و يترك لمدة ١٢ ساعة تقريباً.
- ٣ - يوضع الخيار في وعاء زجاجي و يوضع معه الثوم المفري والكرفس مع إضافة قليل من الفلفل الأحمر حسب الرغبة.
- ٤ - يتم غلي الماء والخل و يترك حتى يبرد ثم يصب على الخيار و يضاف قليل من الزيت و يحكم إغلاق الوعاء بعد ذلك و يترك لمدة ٣ أيام قبل استخدامه حتى يصل لمرحلة النضج.

### مخلل الفلفل

#### المقادير :

- |     |                  |
|-----|------------------|
| ١   | كيلو فلفل أخضر   |
| ١   | ملعقة فلفل أحمر  |
| ١   | ملعقة ملح إيراني |
| ١/٤ | كوب خل           |
| ١   | كوب ماء          |

#### الطريقة :

- ١ - بعد الغسيل الجيد للفلفل وجفافه من الماء يشق طولياً (مسافة ١ سم) و يرص في وعاء زجاجي.
- ٢ - يرش الملح فوق الفلفل و يوضع الماء مع الخل مع إضافة الفلفل الأحمر في الوعاء و يحكم إغلاقه جيداً الى أن يصفر الفلفل.



## مخلل الجزر

- ١ - يغسل الجزر جيداً ويحفظ به كما هو دون تقشير و يوضع في إناء به ملح وماء على النار حتى ينضج ثم يقشر و يقطع الى شرائح رفيعة و يوضع في وعاء زجاجي.
- ٢ - يخلل المخل (مع مراعاة أن تكون كميته كافية لتغطية الجزر تماماً) ثم يترك حتى تهدأ حرارته و يضاف على الوعاء الذي يحكم إغلاقه.

## مخلل الباذنجان

### المقادير:

- نصف كيلوخل
- نصف كيلوماء
- ١ كيلو باذنجان من الحجم الصغير
- نصف أوقية ثوم
- فلقل أحمر حار- ربع أوقية ملح

### الطريقة :

- ١ - يسلق الباذنجان نصف سلقه و يوضع في مصفاة و يبرد بالماء البارد ثم يترك لليوم التالي حتى يصفى من الماء تماماً.
- ٢ - يقشر الثوم و يرق جيداً مع الفلفل الأحمر ويخلط بقليل من الملح.
- ٣ - تشق أصابع الباذنجان من جهة وتحمى بخلاطة الثوم والفلفل.
- ٤ - يصف الباذنجان في مرطبان (وعاء زجاجي).
- ٥ - يذوب الملح ويخلط مع الخل و يصب على الباذنجان ويحفظ بعد سد الوعاء سداً محكماً لمدة أسبوع أو عشرة أيام.



## مخلل الفلفل الحلو

المقادير:

١ كيلو فليفلة حلوة

نصف كيلو خل

نصف كيلو ماء

ربع أوقية ملح

قرن فلفل حار

الطريقة:

- ١ - تغسل الفليفلة وتترك لتصفى من الماء ثم تثقب ثقوباً رفيعة ونرص في مرطبان.
- ٢ - يذاب الملح ويمزج مع الخل و يضاف الخليط الى الفليفلة وتحفظ بعد سد المرطبان سداً عكماً.

## مخلل الخيار

المقادير:

١ كيلو خيار

نصف كيلو خل

نصف كيلو ماء

ربع أوقية ملح

قرن فلفل حار

الطريقة:

- ١ - ينظف الخيار و يغسل جيداً .
- ٢ - يذاب الملح في الماء و يصفى و يمزج مع الخل ثم يضاف اليه الخيار و قرن الفلفل و يحفظ في وعاء محكم بحيث لا يدخله هواء.



## مخلل اللفت

المقادير:

- ١ كيلو لفت
- نصف كيلو خل
- نصف كيلو ماء
- ١ أوقية شمندر
- ربع أوقية ملح
- قرن فلفل حار

الطريقة :

- ١ - يغسل اللفت ثم يقشر ويفسل، ثم يقطع ان كانت رؤوسه كبيرة.
- ٢ - يذاب الملح في الماء ويخرج الخل ثم يضاف اليه اللفت والشمندر ليكسبه لون أحمر وقرن الفلفل الحار ثم يغطى جيداً ويحفظ.

## مخلل الشمندر

المقادير:

- ٣ كيلو شمندر (صني)
- ١ كيلو خل
- ١ كيلو ماء
- نصف أوقية ملح

الطريقة :

- ١ - يبشر القشر وتنظف الرؤوس ثم تشقق قليلا بالسكين ثم ترتب في مرطبان بعد غسلها جيداً.
- ٢ - يضاف الى رؤوس الشمندر الملح المذاب في الماء والمضاف اليه الخل و يترك لحين الطلب بعد سد المرطبان جيداً.
- ٣ - يمكن إضافة الثوم المقشر وعدة رؤوس لفت الى الشمندر.





## مخلل الملفوف

المقادير:

٣ كيلو ملفوف

كيلو خل

كيلو ماء

رأس ثوم

رأس شمندر

نصف أوقية ملح

الطريقة :

- ١ - يفرم الملفوف خشناً و يوضع في مرطبان ثم يوضع فوقه الثوم المقشر.
- ٢ - يذاب الملح في الماء و يمزج مع الخل ثم يضاف للملفوف و أيضاً يضاف الشمندر ل إعطاء الملفوف اللون الأحمر ثم يحكم سد الوعاء سداً محكماً.

## كبيس الباذنجان بالزيت (المقدوس)

المقادير:

٣ كيلو باذنجان صغير و رفيع

١ كيلو ونصف زيت

١ كيلو جوز

ربع أوقية ملح

قرن فليفلة حارة (أحمر)

الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان نصف تقشير و يسلق مع عروقه نصف سلق.
- ٢ - يرفع من الماء و يبرد بالماء البارد ثم يترك في مصفاة و يوضع عليه ثقل لليوم التالي.



٣ - تشق أصابع الباذنجان من الأوسط ثم تحشى بالجوز المدقوق (خشن) مع الثوم والفلفل الحار والملح.

٤ - يكبس في مرطبان و يضاف اليه الزيت ويحفظ بعد سد الوعاء سداً محكماً.

### كبيس الخس

الطريقة :

- ١ - تغسل الخسة جيداً وتنقى من الأوراق الصفراء والذابلة ثم تقطع قطعاً مربعة بقمعها.
- ٢ - بعد ذلك تصف هذه القطع في المرطبان وتغمر بالخل وتخلط بالملح بنسبة ١٠ ملاعق شاي ملح لكل أربع خسات كبيرة.

### كبيس الجزر

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر جيداً وتزال أقماعها و يقطع قسم من أعلاها ثم تحزم من أعلاها ثم تحزم جوانب حبة الجزر بالسكين حزة وسطية.
- ٢ - بعد ذلك يرص الجزر في المرطبان و يغمس نصفها بماء وملح بنسبة ٥٠ جرام ملح لكل ألف جرام ماء وعلء النصف الباقي بالخل وتحفظ لحين الطلب.

### كبيس الطماطم الخضراء

الطريقة :

- ١ - يشترط أن تكون حبات البندورة خضراء لا لون أحرقها أبداً.
- ٢ - تحزم كل حبة بسكين ثلاث حزات ثم تصف في المرطبان وتغمر بالخل فقط وتحفظ لحين الاستعمال.



## الزيتون الأخضر

المقادير:

كيلو زيتون أخضر  
ربع كيلو ملح  
حبتين ليمون حامض  
كمية من الماء تعادل نصف لتر

الطريقة:

- ١ - ينقع الزيتون بالماء لمدة يومين و بعد تبديل الماء عنه يرص الزيتون أو يشرح بسكين أو يجرح من جهتين مقابلتين ثم يعبأ في مرطبان.
- ٢ - يذاب الملح بكمية الماء - يقطع الليمون قطعة مستديرة و يوضع في وسط المرطبان مع الزيتون و يصب الماء المالح فوقه و يحكم سد الفطاء و يترك لمدة شهر تقريباً.

## الزيتون الأسود

المقادير:

كيلو زيتون أسود  
ماء بارد  
ملح شبه ٧٥ جرام للكيلو

الطريقة:

- ١ - يغسل الزيتون بالماء البارد ثم يغسل بالملح و يوضع في وعاء من الفخار.
- ٢ - يترك حوالي أربعة أيام على أن يقلب مرة يومياً على الأقل.
- ٣ - يحفظ الزيتون في مرطبان زجاجية أو أوعية فخارية بعد إضافة الماء المصفى منه وقليل من الزيت وغمرة بماء مذاب فيه ملح بمعدل سدس الزيتون.



## الصلصات

### الصفحة

١٩	.....	الصلصة الفرنسية	- ١
١٩	.....	صلصة الخل	- ٢
٢٠	.....	صلصة الكاري	- ٣
٢١	.....	صلصة الباشميل	- ٤
٢١	.....	صلصة المايونيز	- ٥
٢٢	.....	صلصة الطماطم	- ٦
٢٣	.....	الصلصة البنية	- ٧
٢٣	.....	صلصة التتار	- ٨
٢٤	.....	صلصة المايونيز باللحم (إسبانية)	- ٩
٢٤	.....	صلصة الجبن	- ١٠
٢٥	.....	الصلصة البيضاء السمكة	- ١١



## الصلصات

الصلصة عبارة عن سائل له نكهة معينة تكسب الطعام طعماً لذيذاً إلى جانب تنوعها مع أنواع الأكلات المختلفة.

وقد حرصنا على اختيار أهم أنواع الصلصات :

### الصلصة الفرنسية

المقادير:

- ٢ - ملعقة زيت ذرة
- ١ - ملعقة كبيرة خل / عصير ليمون
- ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يمزج الزيت والملح والفلفل و يضاف الخل والليمون تدريجياً و يقلب الخليط بشوكة أو ملعقة حتى يغلظ السائل.
- ٢ - تستعمل هذه الصلصة مع الأنواع المختلفة في السلطات وإذا ما أضيفت لها المستردة تصبح متميزة.

### صلصة الخل

المقادير:

- ١٠ - حبات ثوم - نصف كوب خل
- ١ - ملعقة صغيرة كمون ناعم - ١ - ملعقة صغيرة ملح

الطريقة :

- ١ - يفرى الثوم جيداً و يضاف اليه الملح والكمون و يضاف اليها الخل و يقلب الخليط جيداً تقدم هذه الصلصة مع الأسماك المشوية.



## صلصة الكاري

### المقادير:

- ٤ أكواب مرق دجاج
- ٢ ورق لسورو
- ١ بصلة كبيرة مفرمة
- ١ كوب ماء
- ٢ عرق كرفس
- ٣ ملاعق زبد
- ١ حزمة كراث إن وجد
- ٢ ملعقة مسحوق كاري
- ١ ملعقة دارسين
- ٣ حبات طماطم
- ٢ جزر
- ١ ملعقة كبيرة طحين
- نصف كيلو تفاح
- ٤ حبات ثوم
- ملح - فلفل

### الطريقة :

- ١ - تغسل الخضرة جيداً وتقطع جميعها إلى قطع صغيرة.
- ٢ - يوضع الزبد في إناء وتوضع الخضرة والثوم وتقلب على النار حتى يصفر لونها.
- ٣ - يضاف مسحوق الكاري والطحين والطماطم ببذورها وورق اللورو والدارسين و يضاف التفاح بعد تقشيرها وتقطيعه.
- ٤ - ترفع المقادير على النار ثم يضاف المرق ويترك على النار حتى يغلي و ينضج الخضرة.
- ٥ - تثبل الصلصة وتصفى.
- ٦ - يستعمل هذا النوع في الصلصة مع اللحوم والطيور والسماك والخضرة و يقدم ساخناً كما يستعمل أيضاً في كثير من الأطباق الهندية.



## صلصة الباشميل

المقادير:

- ٢ كوب حليب
- ٣ حبات قرنفل (مسمار)
- ٢ حبة فلفل
- ١ ملعقة كبيرة بصل مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة زبد - ملح
- ٢ ملعقة دقيق

الطريقة :

- ١ - يوضع الزبد في إناء و يوضع على النار حتى يسيح تماماً.
- ٢ - يرفع من على النار و يضاف اليه الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب و يضاف البصل والفلفل والقرنفل (المسمار).
- ٣ - يرفع الإناء من على النار و يضاف اليه الحليب بعد غليه دفعة واحدة مع التقليب السريع.
- ٤ - يوضع الإناء مرة أخرى على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق حوالي ١٥ دقيقة.
- ٥ - تتبل بالملح والفلفل و يفضل إضافة كريمة بعد أن تبرد الصلصة إذا كنت تريدين تزويد الكمية.
- ٦ - تستعمل هذه الصلصة مع المعكرونة وأيضاً مع الخضروات مثل الكوسة والباذنجان.

## صلصة المايونيز

المقادير:

- صغار ٢ بيضة نيئة
- ٢ ملعقة خل / عصير ليمون
- ١ ملعقة صغيرة مستردة
- ١ ملعقة كبيرة ماء بارد



ملح - فلفل - كوب ونصف كوب زيت ذرة

#### الطريقة :

- ١ - يوضع صفار البيض في إناء و يقلب جيداً بملقعة خشب أو يستعمل المضرب الكهربائي في إتجاه واحد، تضاف ملحقة المستردة والملح والفلفل ثم الخل والليمون.
- ٢ - يضاف الزيت تدريجياً نقطة نقطة مع التقليب في إتجاه واحد و يستمر في إضافة الزيت والضرب حتى يظل السائل و يصبح كالكرème وعند هذا الحد نتوقف عن إضافة الزيت.
- ٣ - تضاف ملحقة كبيرة من الماء الدافئ الى المايونيز و يقلب جيداً لمنع ظهور قشرة على سطحه.
- ٤ - يترك المايونيز في مكان بارد حتى وقت الاستعمال.

#### أسباب نجاح عمل المايونيز :

- ١ - كمية الزيت يجب أن تكون معتدلة.
- ٢ - نقاوة الملح من الشوائب.
- ٣ - عملية صب الزيت يجب أن تكون ببطء شديد.
- ٤ - أن يكون البيض طازجاً.
- ٥ - عدم ترك المايونيز لفترة طويلة بعد تجهيزه.

## صلصة الطماطم

#### المقادير :

- ٢ بصلة - جزرتين وه أعواد كرفس
- ١ كيلو طماطم - ١ حزمة كراث إن وجدت
- ٢ حبة ثوم - ملح - فلفل
- ٤ ملاعق كبيرة زبدة - ٢ كوب مرق من سلق عظام أو لحم.
- ٢ ورق لور - ٢ ملحقة كبيرة طحين.

#### الطريقة :

- ١ - تغسل الخضروات جيداً وتقطع الى قطع مكعبات وتستخرج بذور الطماطم وتقطع وتنصفى.





- ٢ - توضع الزبدة في إناء وتشوح الخضرو ورق اللورو حتى يصفر لونه و يضاف البصل والثوم والطماطم و يقلب الخليط على النار باستمرار.
- ٣ - يضاف المرق و يترك على النار حتى يغلي و ينضج ثم يتبل بالملح والفلفل.
- ٤ - يصفى الخليط بالمصفاة و بذلك تكون الصلصة جاهزة للاستخدام.

## الصلصة البنية

المقادير:

- ١ ملعقة كبيرة سمن (دهن) - ملح - فلفل
- ١ ملعقة دقيق - ١ بصلة صغيرة
- ١ جزر - ٢ كوب مرق

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل والجزر المقطع.
- ٢ - يرفع البصل والجزر و يضاف الدقيق للسمن المتبقي و يقلب على نار خفيفة حتى يصبح لونه بنياً.
- ٣ - يرفع عن النار و يضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر.
- ٤ - يوضع على النار وتضاف الخضرة المحمرة ومايلزم من ملح وفلفل وتبقى على نار هادئة حتى تنضج الخضرة.
- ٥ - تقدم هذه الصلصة بعد تصفيتها مع أصناف اللحوم والدجاج.

## صلصة التارتار

المقادير:

- مقدار من صلصة المايونيز
- ٢ ملعقة كبيرة خيار مخلل مفري جيداً
- ١ ملعقة شبت مفري جيداً
- ١ ملعقة صغيرة بقدونس مفري جيداً.



## الطريقة :

- ١ - يوضع الخيار المخمل والشبث والبقدونس في شاشة و يتم عصرها جيداً للتخلص مما بها من ماء حتى لا يؤثر هذا الماء في سمك الصلصة و يضاف ما سبق الى صلصة المايونيز و يقلب معه جيداً.
- ٢ - تقدم هذه الصلصة مع السمك والروبيان.

## صلصة المايونيز بالثوم (اسبانية)

### المقادير:

- |   |                        |
|---|------------------------|
| ٤ | حبات ثوم كبيرة         |
| ١ | كوب زيت زيتون          |
|   | ربع ملعقة ملح صغيرة    |
| ٢ | ملعقة صغيرة عصير ليمون |
| ٢ | صفار بيض               |

### الطريقة :

- ١ - يفرم الثوم جيداً و يضاف اليه الملح والليمون و يوضع صفار البيض في وعاء مع الثوم المفري.
- ٢ - يضرب الخليط جيداً بالمضرب السلك أو الكهربي ثم يضاف الزيت نقطة نقطة أثناء الضرب حتى يتغلظ قوام الصلصة .

## صلصة الجبن

### المقادير:

- نفس مقادير صلصة الباشميل أو الصلصة البيضاء بالمرق مع زيادة أربعة ملاعق كبيرة من الجبن الرومي المبشور.

### الطريقة :

- ١ - نفس طريقة الباشميل مع إضافة الجبن المبشور الى الصلصة مع التقليب بخفة بملعقة خشب بعد رفعها عن النار.



٢ - براعي عدم التقليب الكثير وعدم إعادتها على النار بعد وضع الجبن الرومي.

## الصلصة البيضاء السمكة

المقادير:

ملعقة كبيرة سمن - كوب حليب

ملعقة كبيرة طحين - ملح - فلفل

الطريقة:

١ - نفس طريقة الباشميل وتستعمل مع بعض أنواع الطيور مع الخضار.



## الحساء

### الصفحة

٢٧	حساء البطاطس	١
٢٨	حساء العدس	٢
٢٨	حساء العدس بالبصلة المحمرة	٣
٢٨	حساء الطماطم بالكرفس	٤
٢٩	حساء الأرز	٥
٣٠	حساء حب القمح (المريس)	٦
٣١	حساء الخضار بالدجاج	٧
٣١	حساء بالجنبة الشيدر	٨
٣٢	حساء العدس الأسود	٩
٣٣	حساء السمك	١٠
٣٤	حساء الخضار الأبيض	١١
٣٥	حساء الطماطم بالكريمة	١٢
٣٥	حساء الدجاج السريع	١٣
٣٦	حساء العدس بالسلق	١٤



## الحساء

يعتبر الحساء من أهم العناصر الرئيسية في الطعام و يفضل أن يكون في المقدمة حيث يعمل على تبطين جدار المعدة، يراعى اختيار نوع الحساء المناسب للطبق الرئيسي الذي تقدمينه بحيث يتلائم معه و يكمله من الناحية الغذائية.

### حساء البطاطس

#### المقادير:

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ٣ | أكواب مرق دجاج أو ٢ مكعب مرق جاف |
| ١ | حبة ثوم                          |
| ٢ | حبة بطاطس صغيرة                  |
| ٢ | بصلة                             |
| ٢ | ملعقة زبد                        |
| ٢ | حبة هيل                          |

#### للتنجيميل :

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| ٢ | ملعقة جبن رومي مبشور  |
|   | نصف ملعقة بقدونس مفري |

#### الطريقة :

- ١ - يضاف الثوم المفري إلى مرق الدجاج حتى يكتسب المرق نكهة الثوم.
- ٢ - يقطع البصل والبطاطس بعد تقشيرهما على شكل عيدان كبريت
- ٣ - يقلب الخضار في خليط من الزبد والزيت الساخن لمدة ٥ - ١٠ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً فاتحاً مع مراعاة تغطية والتقليب من وقت لآخر.
- ٤ - يضاف للمرق مع ٢ حبة هيل و يترك الحساء على النار الهادئة لمدة ١٠ دقائق ثم تقدم بعد رشها بالخجن المبشور وتعمل بأوراق البقلونس.



## حساء العدس

### المقادير:

- ١ كوب عدس أصفر
- من ٥ إلى ٧ أكواب ماء
- ٦ شرائح خبز
- زيت لتحمير شرائح الخبز
- ملح - فلفل - كمون

### حساء العدس:

#### الطريقة:

- ١ - بعد تنقية العدس وغسله يوضع في ماء بارد على نار حتى يستوي.
- ٢ - يصفى و يضاف اليه الملح والفلفل والكمون.
- ٣ - يقطع الخبز الى مكعبات تحمر في الزيت وتقدم مع الحساء.

## حساء العدس بالبصلة المحمرة

### المقادير والطريقة:

- ١ - تتبع الخطوات السابقة.
- ٢ - تضاف بصلة مفرية محمرة في الزيت الى العدس المصفى و يضاف مايلزم من التوابل و يقدم معها الخبز المحمر.

## حساء الطماطم بالكرفس

### المقادير:

- ملعقة كبيرة زبد أو سمن
- عدد ٢ بصلة متوسطة ومفرية
- كوب ونصف الكوب مرق دجاج أو مرق دجاج جاف



- توابل حسب رغبتك

- ٣ أو ٤ فروع من الكرفس الأبيض المفري

- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الغليظة

- نصف كيلو طماطم

للتجميل :

- أوراق كرفس داخلية صغيرة بيضاء، قليل من أوراق الكرفس المفري.

الطريقة :

١ - يشوح البصل والكرفس المفري في خليط الزيت والسمن الساخن لبضع دقائق مع استمرار التقليب، ثم تضاف الطماطم المفري ومرق الدجاج وتترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى نضج الجميع.

٢ - تصفى جيداً ثم يعاد الناتج من التصفية للأناء ويرفع على النار الهادئة لبضع دقائق ثم تتبل بالتوابل المختارة ويضاف إليها ملعقة صلصة طماطم مع التقليب المستمر حتى الغليان.

٣ - تصب في فناجين الحساء ويوضع في كل فنجان قليل من أوراق الكرفس المفري وتجعل الفناجين بأوراق الكرفس البيضاء.

## حساء الأرز

المقادير:

- واحد ونصف ملعقة كبيرة زبد أو سمن (دهن)

- ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق الأرز المفري الناعم

- ملء ٢ كوب مرق لحم أو مكعب مرق لحم جاف (مكعب ماجي مثلاً)

- نصف كوب حليب بقري

- صفار ١ بيضة

- ملح

- فلفل



للتقديم :

- شرائح من الخبز المحمص.

الطريقة :

- ١ - يتم تحمير مسحوق الأرز في الزيت أو السمن حتى يصفر اللون ثم يضاف مرق اللحم المغلي مع التقليل بقوة بالمضرب السلك ويستمر في التقليل حتى الغليان ثم تتم تهدئة النار ويترك الحساء على النار مدة نصف ساعة حتى ينضج مسحوق الأرز مع التقليل من وقت لآخر، وكذلك الملح والفلفل.
- ٢ - يضرب صفار البيض جيداً و يصب فوق الحساء مع مراعاة التقليل بسرعة بالمضرب السلك وتضاف مكعبات الخبز وتقدم في طبق ملائم.

### حساء حب القمح (الهريس)

المقادير:

- ١ كوب قمح مقشور
- مرق لحم أو دجاج أو مكعبات مرق جاف
- كمون وهيل

الطريقة :

- ١ - ينقى القمح و يقشر و يغسل جيداً ثم ينقع في الماء لمدة ١٢ ساعة.
- ٢ - يرفع على النار حتى ينضج (و يراعى تزويده بالماء كلما لزم الأمر).
- ٣ - يصفى بمصفاة الخضر الضيقة الثقوب و يضاف للناتج مقدار من مرق الدجاج أو اللحم (حسب الرغبة).
- ٤ - يتبل الحساء جيداً بالتوابل المختلفة و يعاد عليها على النار مدة ٥ دقائق مع التقليل المستمر، وتقدم ساخنة.





## حساء الخضار بالدجاج

### المقادير:

- ٢ حبة كوسة
- ١ حبة طماطم
- ١ حبة جزر
- ١ حبة بطاطس
- ١ قطعة دجاج متوسطة من غير عظم
- ٥ أكواب صغيرة ماء
- ١ مكعب شوربة ماجي
- ١ ملعقة كبيرة سمّة
- رشّة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة لأن مكعب ماجي في ملح كفاية

### الطريقة :

- ١ - تنسل الخضار وتقطع قطعة متوسطة الحجم وكذلك قطعة الدجاج.
- ٢ - تذوب السمّة على النار وتقلب فيها الخضار السابقة مع الدجاج المقطع ثم يصب عليها الماء و يضاف الفلفل الأسود ومكعب الشوربة و يغطى الوعاء و يترك على نار متوسطة حتى ينضج الخضار.
- ٣ - ترفع الشوربة من على النار وتترك جانباً حتى تبرد قليلاً ثم تخلط في الخلاط الكهربائي وتصفى في وعاء الطبخ مرة أخرى.
- ٤ - تعاد الشوربة على النار مرة ثانية لتسخن قبل التقديم.

## الحساء بالجبنّة الشيدر

### المقادير:

- ٢ كوب حليب
- ٢ كوب مرق



- ٢ عرق كرفس مفري
- ثمن كيلوجين شيدر مفري
- ملح
- فلفل
- ٣ حبات جزر مفري
- ٢ ملعقة كبيرة طحين
- ١ ملعقة بصل مفري
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة

#### الطريقة :

- ١ - يذاب الزيت ثم يضاف الدقيق و يقلب على النار لبضع دقائق.
- ٢ - يضاف الحليب والمرق تدريجياً مع الاستمرار في التقليب حتى يقترب من الغليان.
- ٣ - يضاف الجبن المبشور و يقلب الخليط حتى يصبح الجبن في حالته السائلة ثم يضاف الجزر والكرفس المفري و يترك على النار حتى تنضج الخضروات.
- ٤ - تقدم ساخنة مع شرائح الخبز المحمص.

### شوربة العدس الأسود

#### المقادير :

- نصف كيلو عدس أسود (غير مقشور)
- ماء كاف للسلق
- بصلة مفرومة فرناً ناعماً
- ٣ حبات ثوم
- باقة كزبرة خضراء
- ملعقة شاي كمون مطحون (سنوت)
- ملحيتين سمنة أو زبدة



### الطريقة :

- ١ - ينقى العدس من الشوائب و يغسل جيداً.
- ٢ - يرفع الماء في قدر على النار حتى يغلي ثم يضاف اليه العدس و يترك حتى ينضج تماماً (أو ينوب بعض الشيء).
- ٣ - عند النضج يصفى العدس في مصفاة و يدهك جيداً حتى يعطينا المرق كما الكريمة الخفيفة.
- ٤ - نحمر البصلة والثوم والكزبرة بكمية السمن أو الزبدة وتضاف فوق الشوربة و تترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق بعد إضافة الملح اللازم والليمون.

## حساء السمك

### المقادير :

- نصف كيلو سمك
- ١ ملعقة بقدونس
- ١ بصلة
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ملح
- فلفل
- هيل
- مستكة
- ١ ليمونة مقطعة حلقات للتجميل
- ١ ملعقة عصير ليمون.
- كرفس
- ١ لتر ماء

### الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه المستكة ثم يضاف إليه الملح والماء والهيل والبصل والكرفس و يترك حتى يغلي.



٢ - يضاف السمك بعد تنظيفه جيداً كما يضاف إليه عصير الليمون و يترك على النار حتى ينضج السمك.

٣ - ينزع السمك من الحساء و يقدم وحده كما يقدم الحساء ومعه الليمون.

### حساء الخضار الأبيض

المقادير:

- ١ حبة جزر
- ١ حبة بطاطس
- ١ كوب حليب
- قطعة كرفس
- ١ ملعقة دقيق
- ١ بصلة صغيرة
- ١ ملعقة سمن
- ١ كوب مرق
- ملح
- فلفل
- من ٢ إلى ٣ ملاعق كبيرة ماء

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضار كميدان الكبريت و يغري البهل جيداً.
- ٢ - يتم نشويح الخضار والبصل في السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف المرق وتترك على النار حتى تنضج وتتبلى.
- ٣ - يمزج الطحين بالحليب مزجاً جيداً ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب المستمر على النار.
- ٤ - يغلي الحساء لمدة ٥ دقائق حتى ينضج الطحين، و يقدم الحساء ساخناً.
- ٥ - يمكن تقطيع الخبز قطعاً صغيرة مكعبة و يقدم بجانب الحساء.



## حساء الطماطم بالكريم

### المقادير:

- نصف كيلو طماطم
- كريمة حسب الرغبة
- ٣ ملاعق زبد
- ٤ حبات فلفل
- ٢ ملعقة دقيق
- ١ كوب ماء
- ٢ كوب حليب أو مرق ورق لورو
- ١ بصلة مفرمة
- ١ بيضة
- ١ ملعقة كبيرة جبن مبشور.

### الطريقة:

- ١- يسحق نصف مقدار الزبد ثم تحمر فيها شرائح الطماطم والبصل المفري وورق اللورو والفلفل ويضاف الماء أو المرق وتترك على النار حتى يتم النضج و يصبح الخليط كينا ثم يصفى.
- ٢- يسحق بقية مقدار الزبد و يضاف إليه الدقيق و يقلب على النار ثم يضاف اليه الحليب تدريجياً و يستمر على النار حتى يغلي و يغلظ قوام الصلصلة و تتبل.
- ٣- يعاد تسخين الطماطم المصفاة كما ذكرنا و غلظ المقدارين بعيداً عن النار و يضاف إليهما بيضة مخفوقة و مزج الخليط جيداً.
- ٤- تضاف إليه الكريمة و يقلب الجميع و يقدم الحساء ساخناً و يوضع على الوجه الجبن المبشور.

## حساء الدجاج السريع

### المقادير:

- ملعقة زبد أو سمن (دهن)
- ٢ ملعقة صغيرة دقيق



- بصللة مفربة
- ٢ مكعب حساء جاف
- نصف كوب لحم دجاج مقطع
- ١ ليمونة
- بقدونس مفري للتقديم وخيز أفرنجي مكعبات.

#### الطريقة :

- ١ - يشوح البصل في الزيت على نار هادئة حتى يصفر لونه ثم يضاف الدقيق و يطهى لمدة ٣-٢ دقائق ثم تضاف مرقة الدجاج تدريجياً مع التقليب الجيد و يترك ليغلي لمدة ٣ دقائق.
- ٢ - تضاف قطع الدجاج وتمصر الليمونة و يغطى الاثناء لمدة ١٠ دقائق.
- ٣ - ترش قطع البقدونس المفري ومكعبات الخبز المحمر.

### حساء العدس بالسلق

#### المقادير :

- ١ كيلوسلق (أوراق)
- فنجان عدس يفضل الأسود
- ٢ بصللة كبيرة
- ٢ ليتر ماء
- باقة كزبرة خضراء (حشيش)
- ٤ حبات ثوم
- ملعقة كزبرة ناشفة (يليلان)
- ملح
- ملعقة طحين
- فنجان عصير ليمون
- نصف فنجان زيت

#### الطريقة :

- ١ - ينظف العدس جيداً و يغسل ثم يسلق بالماء مع إضافة البصل المفروم.



٢ - يفرم ورق السلق فرماً متوسطاً و يغسل جيداً ثم يضاف للعدس، بعد نضجه بواسطة الطبخ على نار خفيفة.

٣ - تفرم الكزبرة و يدق الثوم ثم تقلى هذه العناصر في الزيت و يضاف ملعقة الكزبرة الناشفة ثم تضاف هذه العناصر إلى الشوربة و يضاف بعدها عصير الليمون وتترك مدة نصف ساعة على نار خفيفة كما ذكرنا لتمام النضج.

٤ - في هذه الأثناء تذوب ملعقة الطحين في فنجان من الماء و يصب فوق الشوربة مع التحريك المستمر حتى لا يتكتل الطحين وذلك لتصبح خائفة نوعاً ما ثم تقدم حسب الرغبة باردة أو ساخنة.



## الخضروات

### الصفحة

٣٩	١ - الفاصوليا الخضراء باللحم
٣٩	٢ - سبانخ بالزيت
٤٠	٣ - سبانخ البطاطا
٤٠	٤ - مقعة الباذنجان
٤١	٥ - بامية بالزيت
٤٢	٦ - البطاطس بالكزبرة الخضراء
٤٢	٧ - الكوسة بالزيت
٤٣	٨ - الكوسة باللبن
٤٤	٩ - خس محشي
٤٤	١٠ - بخنة القرنيط





## الفاصوليا الخضراء باللحم

المقادير :

- نصف كيلو فاصوليا
- بصلة كبيرة
- ٥ حبات ثوم
- نصف كيلوطناطم
- ٤ ملاعق كبيرة سمنة
- نصف كيلولحمة مكعبات من الفخذ
- ملح - فلفل أسود

الطريقة :

- ١ - تنظيف الفاصوليا من العروق وتقطع حسب الرغبة وتغسل . تفرم البصلة فرماً خشناً ثم تقلى بالسمن و يضاف اليها الثوم المقطع و يقلى أيضاً .
- ٢ - ثم يضاف اللحم المقطع و يقلى ثم يغطى القدر و يترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم المقطع في هذه الأثناء تسلق الفاصوليا نصف سلق بماء مالح ثم تصفى وتضاف لخليط اللحم وأيضاً تضاف الطماطم المعصورة .
- ٣ - يغطى القدر و يترك مدة نصف ساعة أو حتى تمام النضج .

## سبانخ بالزيت

المقادير :

- نصف كيلوسبانخ
- ربع كوب زيت
- بصلتين
- عصير حامض



### الطريقة :

- ١ - يفرم البصل ويقلى بالزيت و يضاف اليه السبانخ المقطعة و يطبخ حتى ينضج مع إضافة الملح والفلفل الأسود.
- ٢ - يوضع الخليط في صحن التقديم و يزين الوجه بالبصل المقلي بعد أن يصب عليه الخامض.

## سبانخ بالبطاطا

### المقادير:

- نصف كيلومسبانخ
- ربع كيلوبطاطا
- كوب حليب
- ربع كوب زبدة
- ملح - فلفل أسود

### الطريقة :

- ١ - تقطع السبانخ وتسلق في الماء لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتهرس.
- ٢ - يضاف الى السبانخ السمن ثم الحليب المقلي والبطاطا المسلوقة والفلفل والملح ويخلط المزيج جيداً.
- ٣ - يصب الخليط في طبق فرن ويخترق في الفرن حتى يحمر و يقدم.

## مسقعة الباذنجان

### المقادير:

- نصف كيلو باذنجان
- نصف كيلوطماطم
- حصى مسلوقة نصف كيلو
- ٣ بصلات صغيرة



زيت زيتون (كوب)

٣ فصوس ثوم

فلفل أسود

نعناع بابس

الطريقة :

١ - يقشر الباذنجان و يقطع بالطول إلى نصفين و يلقى بالزيت و يوضع على ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد.

٢ - يقشر الحمص المنقوع و يلقى مع البصل والثوم المقطع وتوضع في صينية فرن ثم نصف فوقها قطع الباذنجان.

٣ - تقشر الطماطم ثم تفرم ناعماً وتضاف فوق الباذنجان و يضاف الملح والبهار والنعناع وكمية ماء قليلة ثم تغطى الصينية وتزج بالفرن حتى تنضج.

## بامية بالزيت

المقادير :

نصف كيلو بامية

نصف كيلو طماطم ناضجة

٥ بصلات

رأس ثوم

عصير دبس الرمان

عصير ليمونة

باقة كزبرة (حشيش)

ملعقة كزبرة ناشفة (جلجلان)

ملح

الطريقة :

١ - تنظف البامية وتغسل ثم تغلى نصف قليلة ثم يلقى البصل الصغير دون تقطيع وكذلك الثوم ثم تضاف الطماطم فوق المقادير وتترك مغطاة بعض الوقت.



٢ - يضاف الى الخليط البامية المقلية والكزبرة الخضراء والناشفة وعصير الرمان والليمون الحامض والملح ومقدار كوين من الماء وترفع على النار وتترك حتى تنضج دون تحريك بل تكبس بالملقعة حتى لا تنفثت البامية.

## البطاطس بالكزبرة الخضراء

المقادير:

نصف كيلو بطاطس  
أوقية ونصف لحم مفروم خشن  
ملقتان سمن  
٤ فصوص ثوم  
باقية كزبرة خضراء (حشيش)  
ملح - بهار  
الطريقة :

- ١ - تقشر البطاطس وتقطع مربعات وتغسل وتنشف ثم تحمر بالسمن.
- ٢ - يحمر اللحم و يتبل بالملح والبهار و يقرب من وقت لآخر يضاف اليه قليل من الماء و يترك على النار لينضج.
- ٣ - تضاف البطاطس المقلية إلى اللحم ثم الكزبرة المدقوقة مع الثوم و يترك الجميع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق. يقدم هذا الطبق ساخناً ومعه الليمون الحامض.

## الكوسه بالزيت

المقادير:

نصف كيلو كوسه  
نصف كوب زيت  
٤ حبات ثوم  
ملقعة شاي كمون (سنوت)  
ملح



### الطريقة :

- ١ - تفصل الكوسة وتقطع مربعات صغيرة تقلى بالزيت حتى تنضج.
- ٢ - يضاف إلى الخليط الكمون مع الثوم المدقوق والملح و يقدم بارداً أو ساخناً ومعه لبن رائب.

### ملحوظة :

يمكن صب الخليط في صينية فرن و يعمل أربع حفر و يصب بيضة بدون خفق بكل حفرة ثم تعاد للفرن حتى يجمد البيض و يقدم.

## الكوسة باللبن

### المقادير :

- كيلو كوسة
- كيلو ونصف لبن للطبخ
- ١٥٠ غرام لحم مفروم
- ٤ ملاعق سمنة
- كوب صغير صنوبر
- ملح - فلفل أسود

### الطريقة :

- ١ - ينضق اللبن جيداً بعد إضافة ملعقة نشا قبل رفعه على النار مع قليل من الملح ثم يوضع على النار ويحرك باستمرار حتى يغلي.
- ٢ - يحمر اللحم بالسمن ثم الصنوبر و يتبل بالملح والبهار ثم تحشى به الكوسة المحفورة. ثم يحمر بالسمن.
- ٣ - ترص الكوسة في إناء الطبخ و يوضع فوقه قليل من الماء و يترك لينضج ثم يصب فوقه اللبن المطبوخ سابقاً و يترك على نار هادئة مدة ١٠ دقائق دون تغطية الإناء.
- ٤ - يقدم الطبق ومعه أرز وسلطة خضراء.



## خس محشي

### المقادير:

- ورق خمتين
  - ملققة سمنة
  - قليل من مرق مكعبات الدجاج أو مرق لحم.
  - ربع كيلو لحم مفروم
  - فنجسان أرز
  - بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
  - حبتين طماطم
  - ملققة بقدونس مفروم قليلاً مع النعناع
  - عصير ليمونتين
  - ملح - فلفل أسود
- الطريقة :

- ١ - يغسل الأرز وتوضع معه جميع المقادير السابقة لتحصل على خلطة الخشو.
- ٢ - يظل مقدار من الماء ثم نضع به ورق الخس لمدة دقائق أو حتى يلين كما في محشي ورق الملفوف أو العنب.
- ٣ - يحشى أوراق الخس بالخلطة السابقة على هيئة أصابع و يرص المحشي في وعاء الطبخ ثم يضاف ٢ كوب ماء وعصير الليمون والملح وقليل من السمن أو الزيت حسب الرغبة.
- ٤ - يترك على نار هادئة حتى يتم نضجه و يقدم ساخناً .

## يخنة القرنبيط

### المقادير:

- نصف كيلو لحم ضأن بدون عظم
- كيلو قرنبيط
- حزمة كزبرة خضراء



ثوم واحد  
ملح - فلفل أسود - دارسين

الطريقة :

- ١ - تسلق اللحمه و يضاف اليها قليل من الملح.
- ٢ - يفصص القرنبيط إلى أزهار و يوضع في ماء مغلي . بعد ذلك يحمر القرنبيط في الزيت.
- ٣ - يدق الثوم الى أن يصبح ناعماً.
- ٤ - تنظف الكزبرة الخضراء وتقطع صغيراً.
- ٥ - يحمر الثوم في قليل من الزيت وتضاف اليه الكزبرة الخضراء ثم يسكب على اللحم.
- ٦ - تضاف البهارات و يضاف القرنبيط إلى الخليط.
- ٧ - يترك على نار هادئة حتى ينضج . و يقدم مع الأرز المفضل.



## الأسماك

### الصفحة

- ١ - كاسات الروبيان بالمايونيز ..... ٤٧
- ٢ - سمك بالمايونيز ..... ٤٨
- ٣ - كفتة السمك ..... ٤٨
- ٤ - كرات السمك ..... ٤٩
- ٥ - السمك المقلّي (البانيه) ..... ٥٠
- ٦ - السمك المقلّي ..... ٥١
- ٧ - روبيان بالأرز ..... ٥٢
- ٨ - كباب الروبيان ..... ٥٢
- ٩ - السمك بالروبيان ..... ٥٣
- ١٠ - كوكثيل الروبيان بالدجاج ..... ٥٤
- ١١ - السمك المشوي ..... ٥٥
- ١٢ - سمك بالصلصة البيضاء ..... ٥٦
- ١٣ - سمك بالخليب ..... ٥٧
- ١٤ - سمك متبل بالطحين ..... ٥٨
- ١٥ - سمك الحامور على طريقة الصيادية ..... ٥٩





## الأسماك

الأسماك من الأغذية الهامة لجسم الانسان فهي تحتوي على كثير من المواد البروتينية والمواد الدهنية والأملاح المعدنية، والأسماك المعدنية غنية جداً بعنصر الفوسفور، وهو عنصر هام جداً لنمو الانسان، والأسماك كثيرة جداً ومتنوعة.

بعض النقاط الهامة لاختيار الأسماك :

- ١ - يجب عندما تشتري السمك الطازج أن يكون كالتالي :
  - ١ - أن تكون الرائحة مقبولة.
  - ٢ - أن يكون لون الخيشوم أحمر طبيعي.
  - ٣ - أن تكون السمكة متماسكة وحين مسك السمكة من رأسها أفقياً لا يسقط ذيلها إلى أسفل.
  - ٤ - حين وضع السمك في إناء به ماء تسقط إلى أسفل.
  - ٥ - حين ضغط نصف السمكة من الأضبع لا تترك أثراً به.
  - ٦ - أن يكون القشر غير سهل النزاع.

## كاسات الروبيان بالمايونيز

المقادير:

- ١ كيلو جمبري مسلوق
- حلقات من الليمون الطازج
- ملح - فلفل - كمون
- ٢ بيضة مسلوقة ومقطعة حلقات
- ٢ كوب صلصة مايونيز

الطريقة :

- ١ - ينشر الروبيان ويجفف و يتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون.
- ٢ - يوضع في كاسات ثم يغطى بصلصة المايونيز ويجعل الوجه بحلقات البيض المسلوق ووحدة أو وحدتين من الروبيان المسلوق مع وضع حلقة من الليمون الطازج على حافة الكأس.



٣ - قد يلون المايونيز بقليل من الفلفل الأحمر إذا أريد تلوينه باللون الذي يشابه لون الروبيان، وقد يقدم كتدج من المشهيات.

## سمك بالمايونيز

### المقادير:

- ١ كيلو سمك مسلووق
- ٢ كوب صلصة مايونيز
- ملح - فلفل
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

### للتجميل:

- وحدات من الروبيان المسلووق والمقشر
- ٣ بيضات مسلووقين جيداً ومقطعين حلقات
- وحدات من الزيتون الأسود
- غللات مختلفة

### الطريقة:

- ١ - بعد سلق السمك ينزع الجلد والعظم والشوك وهو ساخن.
- ٢ - يهرس السمك بالشوكة و يضاف إليه الملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من صلصة المايونيز.
- ٣ - يرص السمك في طبق مستطيل على هيئة سمكة ثم يغطى تماماً بصلصة المايونيز.
- ٤ - يجميل بالروبيان وحلقات البيض وقطع من المخلل و وحدات الزيتون الأسود.

## كفتة السمك

### المقادير:

- نصف كيلو سمك
- بيض وبقسماط للتغطية
- ١ ملعقة زبدة - عصير ليمون



١ كوب بطاطس مسلوقة - بيضة واحدة

- حلقات ليمون للتقديم

- ملح - فلفل

للتغذية والتحمير:

- بيضة - بقسماط - زيت غزير

الطريقة :

١ - يسلق السمك جيداً و ينزع منه الشوك والجلد و يهرس بالشوكة.

٢ - تغسل البطاطس جيداً وتسلق في ماء مغلي مضاف إليه ملح حتى تنضج، ثم ينزع فشرها وتهرس جيداً و يضاف إليها الزبد.

٣ - يخلط السمك بالبطاطس و يتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون، و يعجن الخليط بالبيضة.

٤ - يشكل خليط السمك على هيئة كرات أو مستديرات أو أصابع حسب الرغبة أو بالقطاعة.

٥ - تغطى الكفتة بالبيض ثم بالبقسماط و يضغط قليلا فوق طبقة البقسماط بالسكين حتى يتماسك جيداً.

٦ - يقدح الزيت و تحمر الكفتة جيداً.

٧ - تنشل الكفتة وتوضع على ورقة نشاف لامتصاص الدهن الزائد.

٨ - ترص الكفتة في طبق التقديم و تحمل بالبقدونس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة.

## كرات السمك

المقادير:

- نصف كيلو سمك مسلوقة خال من الجلد والشوك

٦ ملاعق كبيرة بقسماط ناعم أو ٣/٤ كوب بطاطس مسلوقة ومهروس.

- ملعقة عصير ليمون

- صنفار بيضة



- ملح - فلفل - كمون
- ملعقة صغيرة مستردة

### للتفطية والتحمير:

- بيضة - بقسماط - دقيق - سمن أو زيت غزير

### الطريقة:

- ١ - يقلب لحم السمك مع البقسماط أو البطاطس جيداً ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والمستردة وعصير الليمون والكمون.
- ٢ - يعجن الخليط بصغار البيض حتى ينعم وتتجانس مكوناته.
- ٣ - يقسم إلى ثماني أقسام متساوية ويشكل كل قسم كالكرة.
- ٤ - تتبل الكرات في قليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط مرتين.
- ٥ - تحمر في السمن الغزير أو الزيت حتى يصفر لونها.
- ٦ - ترفع على ورقة نشاف لامتصاص المادة الدهنية وترص على فرشاة من البقدونس في طبق التقديم، وتقدم ساخنة أو باردة.
- ٧ - يمكن تشكيل هذا الصنف على شكل ضلع (كستليتة) وذلك بتشكيل كل قطعة على شكل الكستليتة على أن يوضع في طرفها المدببة قطعة من المعكرونة لتمثل شكل عظمة الكستليتة ويتم العمل كما سبق وقد يقدم معها بطاطس بيوريه وصلصة طماطم.

## السمك المقلي البانيه

### المقادير:

- ١ كيلو سمك مسلوخ، أو أي سمك متوسط الحجم منزوع شوكه وجلده ومقطع.
- ٢ بيضة
- ملعقة طحين
- ٢ ملعقة كبيرة بقسماط للتفطية.
- زيت أو سمن للتحمير.



### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك و يغسل و يتبل.
- ٢ - يغطى بالطحين ثم بالبيض والبقسماط و يقلى في الزيت الغزير (يمكن إستخدام حلة التحمير الغزير).
- ٣ - يوضع في طبق صيني ويجمل بحلقات الليمون والبقدونس يقدم ساخناً أو يقدم معه بطاطس عمرة وحلقات الطماطم.

## السمك المقلي

### المقادير :

- ١ كيلو سمك حجم صغير أو شرائح خالية من العظم.
- زيت للتحمير
- بقدونس مفري
- نصف رأس ثوم
- نصف كوب لبن
- ملح - فلفل - كمون
- ١ كوب طحين

### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك و يغسل جيداً و يقطع أو يترك صحيح حسب حجمه.
- ٢ - يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والثوم المدقوق و يترك ساعة.
- ٣ - يغطى باللبن البارد ثم يدحرج على الدقيق و يضغط عليه جيداً.
- ٤ - يقدح الزيت ثم يحمر السمك فيه.
- ٥ - يقدم على فرشاة من البقدونس المفري ويجمل الوجه بحلقات الليمون وقد يقدم معه البسلة والجزر السوتيه و يقدم ساخناً.



## روبيان بالأرز

### المقادير:

- ١ كيلو روبيان
- ١ ملعقة ملح
- ١ ملعقة فلفل
- ٢ كوب أرز ناضج
- ١ علبة بازلاء ناضجة
- عصير ليمون
- ٢ ورقة لسوة
- ١ ملعقة ثوم مفري أو بودرة ثوم

### الطريقة:

- ١ - يغسل الروبيان و ينبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والثوم و يترك قليلاً حتى يتم تنبيهه.
- ٢ - يقدح الزيت ثم يوضع الروبيان حتى يصفر لونه و يضاف إليه ورق الغار و يترك حتى ينضج.
- ٣ - ينشل من الزيت.
- ٤ - تصاف بازلاء إلى الأرز الناضج وهو ساخن و يقلباً جيداً.
- ٥ - يغرف الأرز والبازلاء في طبق تقديم عميق ثم يوضع الروبيان المحمر في وسط الأرز و يقدم ساخناً.

## كباب الروبيان

### المقادير:

- ١ كيلو روبيان مجمد
- ٢ ورق نشاف
- زيتون أخضر معشي
- ٢ بصلة
- ٢ خيارة مقطعة حلقات
- فلفل أحمر - ملح



٦ ملاعق طعام صلصة طماطم (كتشب)

٢ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

١ - يغسل الروبيان و يتبل بالملح والفلفل

٢ - تدهن الأسياخ بالزيت وترتب الأصناف في السيخ كالآتي :

قطعة روبيان - حلقة خيار - قطعة بصل - زيتونة.

٣ - يسخن الزيت في طاسة وتوضع أسياخ الروبيان فيها مع قلب السيخ حتى تنضج جميع الأجزاء، ثم تنشل وتوضع على ورق نشاف.

٤ - أو توضع الأسياخ على شوايه هادئة وتقلب حتى ينضج.

٥ - يغرف كالآتي :

توضع الأسياخ في طبق وتخفف صلصة طماطم (كتشب) بست ملاعق كبيرة ماء مع إضافة الفلفل الأحمر وتصب على أسياخ الروبيان وهو ساخن، و يقدم.

## السّمك بالروبيان

المقادير :

١/٤ كيلو روبيان كبير الحجم مقشر

١/٢ كيلو سمك شرائح بدون شوك.

٣ أكواب ماء

- ملح - فلفل

٢ كوب أرز

٢ بصلصة

٤ ملاعق كبيرة زيت

١ ملعقة صغيرة زعفران

٢ طماطم طازجة

١ علبة بازلاء محفوظة



## الطريقة :

- ١ - يقطع البصل الى شرائح.
- ٢ - يفصل السمك وينزع جلده و يقطع إلى قطع صغيرة.
- ٣ - يقدح الزيت في طاسة التحمير ويحمر البصل حتى يصبح لونه بني ثم يضاف السمك ويترك على النار حتى يتماسك ويتم طهيه (حوالي ست دقائق).
- ٤ - يوضع الماء يغلي مع الملح في إناء ثم يضاف الأرز حتى ينضج على نار هادئة.
- ٥ - تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ثم تضاف إلى الأرز كما يضاف السمك والبصل والروبيان والبازلاء والزعفران والملح والفلفل و يقلبوا جيداً و يترك على النار الهادئة حتى ينضج الخليط تماماً، وقد يضاف الماء (ملعقتين إلى ثلاثة) إذا احتاج الأمر.
- ٦ - يفرغ في طبق و يقدم ساخناً.

## كوكتيل الروبيان بالدجاج

### المقادير:

- ٨ - ١٠ وحدات روبيان كبير
- ٤ قطع دجاج مسلوقة أو نيئة
- ٣ ملاعق كبيرة زيت
- ملح
- فلفل أحمر
- ٢ كسوب أرز
- ٢ طماطم
- ٤ أكواب ماء
- ٢ بصلية
- ٢ فص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة زعفران





### الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاج إلى قطع صغيرة وتحمّر مع البصل والثوم في الزيت حتى تكتسب لوناً ذهبياً ثم نضيف نصف كمية الماء ونترك على النار حتى ينضج الدجاج تقريباً.
- ٢ - نضف الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها، ثم يضاف الماء الباقي وكذلك الروبيان والأرز والزعفران وقد يضاف ربع كيلو من البسلة و يتبل الخليط جيداً بالملح والفلفل وتترك على النار حتى ينضج الخليط تماماً.
- ٣ - يفرغ في طبق و يقدم ساخناً، تضاف بعض وحدات من الخلطات.

## السّمك المشوي

### المقادير :

- ١ كيلو سمك كنعد أو هامور أو سبيطي
- ملح - فلفل - كمون
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- نخالة دقيق
- عصير ليمون
- ملعقة كبيرة بقدونس مفري
- ثوم

### الطريقة :

هناك أربع طرق لشي السمك فهو إما أن يشوى بالنخالة أو بوضعه في صينية بها زيت وادخاله الفرن أو توضع كل سمكة في ورقة من الألمنيوم بحيث تغطي السمكة تماماً وادخاله الفرن أو تقطيعه وشبه مثل الكباب. وسنشرح فيما يلي كل طريقة على حدة وذلك بعد تنظيف السمك جيداً وتتبيله من الداخل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون.

- ١ - يغطى السمك بالنخالة و يشوى في الفرن أو يشوى على قطعة من المعدن توضع على النار مع تقلبيه على الوجهين، و يقدم معه الليمون وصلصة الخل والثوم وذلك بعد نزع الجلد والراس.



٢ - يوضع السمك في صينية بها زيت وبعض حلقات الليمون وفصوص من الثوم، كما يدهن السمك بالزيت وترج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويقدم ساخناً مع الليمون والبقدونس.

٣ - توضع كل سمكة في ورقة من الألنيوم وتلف جيداً بحيث تغطيها تماماً بعد دهن السمكة بالزيت، ثم ترص بالوحدات في صينية أو صاج الفرن ثم يزج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك (مدة ١/٢ ساعة تقريباً). ويخرج من الفرن، وتنزع الورقة من أعلى السمكة باحتراس ويرص في طبق التقديم ومعه الليمون ويقدم إما ساخناً أو بارداً. وهذه الطريقة تصلح لتقديم السمك في الرحلات.

٤ - يقطع السمك إلى قطع متوسطة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكُمون المستردة وترص القطع في الأسياخ مع حلقات من البصل والخيار ويتم شيه في الشواية الكهربائية أو على فرشة من الأرز وهو ساخناً أو بعد تفريغه من الأسياخ في صحن وتجميله بالأرز والخضر السوتيه.

### سمك بالصلصة البيضاء

#### المقادير:

- سبع شرائح من السمك الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة وأخريتان من الدقيق
- خمس ملاعق كبيرة من الجينة المبشورة.
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المدقوق وأخرى من الملح.
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل.
- رشّة من الزنجبيل
- رشّة من جوز الطيب
- أربعة كؤوس من الحليب
- صفار بيضتين
- خضرة مسلوقة (جزر - بازلاء - فاصوليا).



### التحضير:

لعمل الصلصة البيضاء يقلب الدقيق بالزبدة على نار هادئة حتى يحمر قليلاً ثم يصب فوقه الحليب الفاتر مع التحريك الدائم حتى يصبح ثخيناً ثم يتبل ويضاف مقدار ملعقتان كبيرتان من الجبنة المبشورة، ثم تنظف شرائح السمك وتتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون.

### الطريقة:

- ١ - يخفق صفار البيض ويضاف إلى باقي الجبنة ويتبل بالفلفل الأحمر والزنجبيل ثم يقلب.
- ٢ - تمد الشرائح حيث الجهة المنزوع جلدها إلى الداخل و يوضع عليها طبقة من مزيج الجبنة والبيض.
- ٣ - تلف كل شريحة من الذيل إلى الرأس وتثبت بخيط تدهن الصينية بالزبدة وترص الشرائح بها.
- ٤ - تصب الصلصة البيضاء على سطحها وتدخل إلى فرن ساخن حتى تحمر. تقدم فور خروجها.

### سمك بالحليب

#### المقادير:

- كيلو سمك متوسط الحجم منظف
- كأسان من الحليب
- نصف كأس من اللوز المقشر
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- زيت أو زبدة للقلي
- رشّة من جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- رشّة من الفلفل

#### للتزيين:

- شرائح من الليمون المقطع أو من البقدونس المفروم.



### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك و يغسل من الخارج والداخل بالماء وينقع بالحليب مدة نصف ساعة.
- ٢ - يخلط الملح والفلفل وجوز الطيب بالطحين، تغطى كل سمكة أو شريحة بالدقيق من كلتا الجهتين.
- ٣ - تقلى هذه الشرائح بالزبدة على نار متوسطة حتى تحمر ثم تزال و يقلى اللوز مع التقليل.
- ٤ - تقدم الشرائح أو السمك ساخنة بعد تزيينها باللوز المحمص والبقدونس وشرائح الليمون.

### سمك متبل بالطحين

#### المقادير:

- كيلو غرامان من السمك العريض
- ثلاث بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- رشّة من جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من الدقيق

#### التزيين :

- أوراق من البقدونس
- فلفل حار مقطع
- شرائح من الليمون المقطع.



### التحضير:

تقص زعانف السمك و يسلخ الجلد وذلك بعمل شق صغير بالسكين من طرف الذيل ثم يسلخ من الأسفل إلى الأعلى بالاستعانة بقطعة من القماش، ثم يسلخ الجلد من الجهة الثانية و يفتح البطن وتنظف السمكة من الأحشاء وتقطع شريحة السمك من الأسفل و بالمنتصف حتى الذيل شريحتين من كل جهة تفصل شرائح السمك بالماء ومن ثم تصفى، ويخفق البيض ويخلط مع الدقيق والفلفل وجوز الطيب.

### الطريقة :

- ١ - تغمر شرائح السمك بالبيض من كلا الجهتين ومن ثم بالكعك المطعون بالكامل.
- ٢ - تقلى هذه الشرائح بالزبدة على النار الخفيفة مع مراعاة قلبها من كلا الطرفين وترك حتى تحمر.
- ٣ - ترتب الشرائح على ورق النشاف لامتصاص الزبد الزائد وتقدم ساخنة مع صلصة المردة بالليمون أو الخردل.

### سمك الهامور على طريقة الصيادية

#### المقادير:

- ١ كيلو سمك هامور فيليه خالٍ من العظم
- ١/٢ كيلو بصل
- ١/٢ كيلو فلفل أخضر
- ١/٢ كيلو طماطم
- ١/٢ كيلو زيت
- ١/٢ كيلو دقيق
- ٢٠٠ جرام زبدة
- ٦ فصوص ثوم
- ملح - فلفل أبيض - كمون - بهارات - عصير ليمون



### الطريقة :

- ١ - يقطع السمك الى شرائح و يوضع فوقه الملح والفلفل والكمون والبهارات وعصير الليمون، ثم يوضع في الدقيق ثم يوضع في كمية زيت وزبدة نصف تسخين و يقلب مرة واحدة و بعد ذلك يترك السمك في إناء لحين عمل الصوص.
- ٢ - يتكون صوص الصيادية من بصل مقطع وكذلك نقطع الفلفل الأخضر والطماطم.
- ٣ - ونحضر لهم قدر به زيت وزبدة و بعد أن يسخن الزيت والزبدة يوضع فوقهم أولا البصل ثم الشوم ثم الفلفل الأخضر ثم الطماطم و يضاف إليهم الملح والفلفل والبهارات حتى يستوي الصوص ثم ينزل من على النار.
- ٤ - يحضر صينية و يوضع في الأرضية نصف كمية الصوص ثم فوقها السمك ثم فوق السمك باقي كمية الصوص و يدخل الفرن لمدة ربع ساعة وفوقها شرائح طماطم.



## اللحوم

### اللحوم المقلية :

٦٢	١ - قالب اللحم البارد
٦٣	٢ - اسكالوب بالكريمة
٦٤	٣ - الفخذه الضائي بالخضار
٦٥	٤ - لفائف اللحم البقثيك المحشوة
٦٥	٥ - فليه بقرمع الصلصة الحارة
٦٦	٦ - بيكاتا سوتيه
٦٧	٧ - الضلوع الصناعية
٦٨	٨ - نخاعات مقلية مع الكعك
٦٨	٩ - رقبة محشوة
٦٩	١٠ - لحم بالخل والثوم
٧٠	١١ - لحم مع البطاطا في القدر
٧١	١٢ - فخذ عممر

### اللحوم المشوية :

٧٢	١ - الكباب المشوي (تكسا)
٧٢	٢ - اللحم الملفوف بالورق في الفرن
٧٣	٣ - الكستلته المشوية
٧٤	٤ - طاجن اللحم بالحمص
٧٤	٥ - فته الزبادي باللحم

### صحنون من اللحم المفروم :

٧٥	١ - الكبة الشامية
٧٦	٢ - رغيف اللحم
٧٧	٣ - قالب اللحم المفري
٧٨	٤ - كفتة الكاري
٧٨	٥ - الكفتة البانية
٧٩	٦ - كفتة الحمص البلدي
٨٠	٧ - فته الكفتة باللبن



## اللحوم

حتى نبدأ اختيار أي صنف من أصناف الأطباق الخاصة باللحوم يجب أن نميز بين أنواع اللحوم المختلفة وهي كالتالي :

### ١ - اللحم الضأن :

أكثر اللحوم دسماً وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنة عمراً ويجب عند شرائها أن يكون لونها أحمر قانياً وأن يكون اللحم أكثر تماسكاً والدهن الموجود بها أيضاً كالشمع.

### ٢ - اللحم البقري :

أكثر اللحوم غذاء للجسم وعند الشراء لابد أن يكون لونها أحمر قاتماً، و يكون لون الدهن بها مائلاً للاصفرار.

### ٣ - لحم العجول :

أقل اللحوم غذاء للجسم، ويجب عند شرائها أن يكون لونها فاتحاً، ولون الدهن بها أيضاً ناصعاً. وعادة تكون اللحوم طازجة وصغيرة السن واللون أحمر قاتماً و يراعى عدم وجود بقع زرقاء بجوار العظم والنخاع يكون متماسكاً ولونه مائلاً للاحمرار وأن تكون الذبيحة خالية من الأمراض وعند الضغط على اللحم بالاصبع لا تترك أثراً.

## اللحوم المقلية

### قالب اللحم البارد

#### المقادير:

- ثلاثة أرباع كيلو لحم مفري أحمر
- ٣ أعواد من الكرفس
- ١ بصلة مبشورة بشرأ ناعماً
- نصف ملعقة طعام سمن (دهن) سائل
- نصف كوب حليب
- نصف كوب خبز مفري (بقسماط)
- ملح - فلفل - بهار
- ٢ بيضه





## للحشو:

٢ - ٣ بيضات مسلوقة ويمكن الاستغناء عن الحشو.

## الطريقة:

- ١ - تخلط المقادير الخمسة الأولى ببعض وتدعك جيداً حتى تتجانس ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار و يضاف البيض المخفوق خفيفاً ومقدار كاف من الحليب مع التقليب الجيد حتى يصير الخليط لدينا نوعاً ما جامداً.
- ٢ - يدهن قالب خبز مستطيل بالسمن ثم يرش بقليل من الخبز المفري (البقسماط).
- ٣ - يكبس نصف خليط اللحم في القالب ويرتب البيض في الوسط و يغطى بباقي خليط اللحم و يساوي السطح جيداً أو يكبس خليط اللحم كله.
- ٤ - يدهن السطح خفيفاً بالسمن ثم بورقة زبد مزدوجة مدهونة.
- ٥ - يوضع القالب في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة إلى ساعة ونصف حتى ينضج.
- ٦ - يرفع من الفرن و يترك حتى يهدأ قليلاً ثم يقلب في صحن، يترك حتى يبرد تماماً ثم يقطع شرائح عريضة بسكين حادة.

## اسكالوب بالكريمة

### المقادير:

- ٦ قطع لحم بتلو (اسكالوب)
- نصف كوب كريم
- ١ بصلة صغيرة مبشورة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن مبشورة
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ٢ ملعقة كبيرة طحين
- ٢ كوب حليب
- ملح - فلفل



### الطريقة :

- ١ - يغسل اللحم جيداً ثم يحمّر مع البصل و يضاف الماء تدريجياً حتى يتم نضج اللحم ثم تتبل بالملح والفلفل.

### مكونات الصلصة :

- ١ - يوضع الزبد في إناء و يرفع على النار ثم يضاف إليه الحليب تدريجياً حتى ينتهي المقدار ثم يرفع على النار حتى تنضج الصلصة وتغلظ.

### الاعداد :

- ١ - يضاف اللحم إلى الصلصة و يعاد التتبيل.
- ٢ - يوضع اللحم والصلصة في الأطباق المراد التقديم فيها.
- ٣ - يوضع الجبن المبشور على الكريمة و يقلب بخفة ثم يصب على اللحم والصلصة بحيث تغطيها تماماً وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.

## الفخدة الضاني بالخضار

### المقادير :

- فخدة ضاني مسلوقة
- نصف كيلو بطاطس مسلوقة
- ملح - فلفل
- ربع كيلو فاصوليا مسلوقة
- ربع كيلو بازلاء مسلوقة
- نصف كيلو جزر مسلوقة
- زيت زيتون
- ورق لسوء - كرفس

### الطريقة :

- ١ - تقطع الخضار المسلوقة مكعبات صغيرة ونضعها في صينية ونضيف الملح والكمون والزيت والزيت و يقلب جيداً.



٢ - توضع الخضروات في طبق التقديم وتوضع الفخذة السلوقة فوقها بعد تقطيعها شرائح.

## لفائف اللحم البفتيك المحشوة

المقادير:

- ١ كيلولحم بقر بفتيك
- ١ كوب مرق لحم أو عصير طماطم
- ٢ حبة ثوم
- عصير ليمون
- ملح - فلفل - مستردة
- عصير بصصل

للحشو:

- ٣ ملاعق عصاج (لحم مفروم مقلي)
- ربع كيلولحم مفري - بصل مبشورة - ملح

الطريقة:

- ١ - تدق قطع البفتيك وتبيل بالملح والفلفل والمستردة وعصير البصل والليمون.
- ٢ - تحشى كل قطعة من البفتيك بالعصاج وتلف بالحنيط وتقل وحدات البفتيك في السمن أو الزبدة مع فصين من الثوم حتى يحمر اللون ثم يضاف إليها المرق أو عصير طماطم ويبقى على النار حتى يتم النضج.
- ٣ - ترفع وحدات البفتيك من الدهن وتقدم على فرشة من الأرز وتصب حولها الصلصة المتبقية أو تقدم مع المعكرونة الاسباجيتي وتجميل بالبقدونس.

## فيليه بقر مع الصلصة الحارة

المقادير:

- ١ كيلولحم بقر مأخوذ من الأضلاع
- ٤ ملاعق كبيرة زبدة



٤ ملاعق كبيرة بصل مفروم

- نصف كيلو طماطم ناضجة

١ ملعقة صغيرة بابريكا

١ باقة بقدونس

١ ملعقة شاي غار

١ ورقة زعتر

- نصف كيلو بطاطا

- ملح - بهار

الطريقة :

١ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم (نحو عشر قطع تقريباً)، تذوب الزبدة في قدر و يضاف اللحم والبصل المفروم .. يقلب اللحم مع البصل إلى أن يصفر لونه ثم يضاف الملح والبهار الخلو والحار والبابريكا.

٢ - يقلب من جديد بضع مرات ثم يضاف الطماطم المفروم الخالي من البذر والغار والزعتر والبقدونس المفروم أيضاً. كما يضاف بعض الماء الساخن، يغطى القدر و يطبخ على نار معتدلة نحو ساعة تقريباً.

٣ - يكشف الغطاء وتضاف البطاطا بعد تقشيرها وتقليمها، تعدل كمية المرق و يواصل الطبخ على نار معتدلة نصف ساعة أخرى أيضاً. يؤكل هذا الصنف ساخناً أما وحده أو مع الأرز المفلفل أو أي نوع من المخبثات.

## بيكافا سوتيه

المقادير:

٦ شرائح بيكاتا (لحم عجل مستدير)

- زيت (٢ ملعقة كبيرة)

٢ ملعقة كبيرة طحين

- عصير بصلصة

- ملح - فلفل



### الطريقة :

- ١ - تخبل قطع اللحم بالملح والفلفل وعصير البصل والطحين وتوضع الزبد في مقلاة ثم تحمر وحدات البيكانا وتقلب حتى تنضج.
- ٢ - ترفع من على النار وتوضع في طبق ببيضاوي بطريقة منظمة وعند التقديم تسيح قطعة الزبدة وترش على البيكانا ثم تقدم ساخنة ومعها خضار سوتيه.

## الصلوع الصناعية

### المقادير :

- نصف كيلو لحم مسلووق
- ربع كيلوبطاطس مسلوقة ومهروسة
- بيضة - ملعقة كبيرة طحين
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ملح - فلفل - بهار
- ٢ بيضة و بقسماط للتغطية
- سمن للتحمير

### الطريقة :

- ١ - يسلق اللحم و يغرى ويخلط اللحم المفري مع البقدونس والبطاطس والتوابل و يمجن الخليط بالبيض و يفرد في طبق مدهون بالسمن.
- ٢ - تقطع قطعاً وتشكل على شكل صلوع وتوضع قطعة من المكرونة في نهاية كل صلع تمثل شكل العظمة وتغطى الصلوع بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط و يضغط عليها جيداً ثم تحمر في السمن الغزير المقدوح وتنشل من السمن وقد يلف حول كل صلع ورقة مفضضة وتدهن في طبق مستطيل وتحمّل بالبقدونس أو تقدم وحوّلها الخضار السوتيه أو تدهن على شكل دائرة و يوضع في وسطها الشعرة الحمراء.



## نخاعات مقلية مع الكمك

المقادير:

- ٢ نخساع بقسر
- ٢ بيض
- ١ فنجان كمك مدقوق (بقساط)
- ١ فنجان سمن
- ملح - بهار ورقرة (دارسين)

الطريقة:

- ١ - تقشر النخاعات وتسلق في الماء والملح مع بصلة مقطعة وقطعة ليمون حامض وبضع قطرات من الخل.
- ٢ - بعد نحو ١/٣ ساعة تنضج النخاعات وترفع من ماء السلق وتبرد وتقطع شرائح.
- ٣ - يخفق البيض في وعاء مع قليل من الملح والبهار والقرقة، بعد ذلك يوضع الكمك المدقوق في وعاء آخر.
- ٤ - تخمس قطع النخاع في البيض ثم في الكمك وتقل بالسمن على نار متوسطة إلى أن يحمر لونها ثم تقدم ساخنة مع الخضار المنوع.

## رقبة محشوة

المقادير:

- رقية خروف وزنها ٢ كيلو تقريباً
- ١ فنجان أرز منقوع
- ٣٠٠ غرام لحم مفروم دسم يعادل ٢ كوب
- ١/٢ فنجان صنوبر
- ملح - بهارات - زعفران - طحين - ماء

الطريقة:

- ١ - تحضر الرقبة للحشو فتفتح وتفرك بالبهار والقرقة من الداخل والخارج تخاط مع ترك فتحة واحدة تتسع لدخول الحشوة.



- ٢ - يلقى اللحم المفروم مع الصنوبر والملح والبهار والقرقة والزعفران و يضاف الماء اللازم لطبخ الأرز المنقوع.
- ٣ - بعد غليان الماء يوضع الأرز في القدر و يطبخ على نار معتدلة حتى ينضج .. تحشى الرقبة بهذه الحشوة وتغطى ثم تقلى إلى أن يحمر لونها جيداً.
- ٤ - ترفع الرقبة من القدر وتوضع جانباً ، و يضاف بعض الطحين إلى السمن الذي قليت به الرقبة وتقلب على النار ثم يضاف إليه بعض الماء الساخن.
- ٥ - تعاد الرقبة إلى القدر فتطبخ مع المرق حتى تنضج تماماً وتقدم ساخنة و يقدم المرق في وعاء آخر.

## لحم بالخل والثوم

المقادير:

- ١ كيلو موزات خروف مع عظام
- ١٢ بصلة بيضاء صغيرة الحجم
- ٣ رؤوس ثوم صحيحة غير مقشرة
- ١/٢ كيلو باذنجان
- ١/٢ كيلو كوسة
- فنجان ١/٢ خل
- ١ فنجان سمن
- ١ ملعقة صغيرة طحين
- ملح - بهارات - ماء مغلي - نعناع يابس

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم تقلى مع العظام بالسمن على نار قوية وحالما يحمر اللحم ينقل إلى قدر الطبخ .. يقشر البصل و يقلى مع الثوم بالسمن الذي سبق وقلينا فيه اللحم ثم نضيف الصنفان إلى القدر.
- ٢ - يقشر الباذنجان و يقطع شرائح مستديرة وكذلك الكوسة و يقلى الاثنان بالسمن و يضافان إلى القدر.



٣ - يقلب الطحين في سمن المقللة على النار ثم يضاف اليه نحو ٣ فناجين ماء مغلي و يواصل طبخ المرق بضع دقائق ثم يضاف الى القدر نضيف اللحم والبهارات و يغطى القدر و يطبخ ما فيها على نار قوية فمعتدلة إلى أن ينضج اللحم، وعندئذ يضاف الخل والنعناع اليابس و يواصل الطبخ على نار هادئة ١/٤ ساعة .. يقدم هذا الطبق مع الأرز المغفل.

## لحم مع البطاطا في القدر

المقادير:

- |    |                                |
|----|--------------------------------|
| ١  | كيلو لحم ضأن خال من العظام     |
| ١  | كيلو بطاطا                     |
| ١٠ | بصلات بيضاء صغيرة              |
| ١  | رأس كرات                       |
| ١  | رأس لفنت                       |
| ٢  | عرق بقودونس                    |
| ١  | ورقة غار                       |
| -  | زعترا أخضر                     |
| -  | ملح - بهار - زبدة أو سمن - ماء |

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم المأخوذ من صدر أو كتف الضأن قطعاً معتدلة الحجم وتغلى باربوع ملاعق كبيرة من السمن أو الزبدة داخل القدر.
- ٢ - يقشر البصل و يضاف إلى القدر يدون تقطع مع الفت والكراث بمد تقطيعه وتقسيره ثم يخلط جيماً و تغمر بنحو ١ ١/٢ ليتر من الماء.
- ٣ - يضاف البقدونس والزعترا والفار والملح والبهار و يغطى القدر جيداً و يترك على نار معتدلة لمدة ساعة تقريباً.
- ٤ - بعد ذلك تضاف البطاطا المقشرة والمقطعة شرائح مستديرة ثم يغطى القدر و يترك على نار هادئة لمدة ١/٢ ساعة.





## فخذ مـمـر

المقادير:

- ١ فخذ وزنه ٢ كيلو أو أكثر
- سمن - ملح - بهارات - قرفة - طحين

الطريقة :

- ١ - يدعك الفخذ بالملح والبهار الحلو والحار والقرفة و يوضع في صينية.
- ٢ - يضاف السمن (تقريباً نصف فنجان) ثم تدخل الصينية الى فرن بدرجة حرارة مرتفعة حيث يقلب الفخذ بين الحين والآخر إلى أن يحمر من جميع جهاته.
- ٣ - ثم ننقل الفخذ إلى قدر و يغطى و يترك في الفرن إلى أن ينضج الفخذ تماماً .. ثم يوضع الفخذ في وعاء التقديم قريباً من النار ليظل ساخناً .. أما السمن الذي بقي به نضيف إليه قليل من الطحين و يضاف إلى الطحين والسمن ماء ساخن و يطبخ ليصبح صلصة معتدلة الكثافة تقدم مع الفخذ .. يرافق هذا الصنف الخضار المسلوق أو بوريه البطاطا.



## اللحوم المشوية الكباب المشوي (نكا)

المقادير :

- ١ كيلو لحم ، وقطعة دهن (شحمة) طماطم مقطعة إلى أربعة
- ماء - بصل
- عصير ليمون
- بصل مقطع إلى أربعة
- ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم إلى قطع صغيرة متساوية و يتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون و يترك مدة لا تقل عن نصف ساعة ثم يوضع اللحم في السيخ المدهون بالزيت وتوضع قطعة اللحم ثم قطعة دهن ثم حلقة بصل وطماطم. تشوى على النار فوق الشواية و يقلب السيخ من آن لآخر حتى ينضج و يفضل الشوي على الفحم.

الاعداد :

- يفرش صحن التقديم بالبقدونس ومعه بعض حلقات البصل والطماطم أو على فرشاة من الأرز الناضج الساخن.
- ويمكن إضافة بعض القطع من الكبأ أو الكلاوي.

## اللحم الملفوف بالورق في الفرن

المقادير :

- ١ كيلو لحم
- ٢ بصلة مقطعة حلقات
- ملح - فلفل - بهار
- جوزة الطيب



- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ١ فرخ ورق مفصض الألمنيوم

#### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم إلى قطع متساوية صغيرة وتدعك حلقات البصل بالملح والفلفل والبنهار وجوزة الطيب ثم تخلط مع اللحم والسمن.
- ٢ - يغرد فرخ الورق ويوضع اللحم السابق اعداده ويلف جيداً بحيث لا يسمح أي سائل بالتسرب أثناء نضجه.
- ٣ - نضعها في الفرن لمدة ساعة ونصف أو ساعتين ويقدم ساخناً.
- ٤ - توجد قوالب في الورق الألمنيوم مثل قوالب الكيك توضع فيها اللحم وتغطى بورقة من الألمنيوم بدلا من الورق السابق ذكره.

### الكستليتة المشوية

#### المقادير :

- الكستليتة
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم
- ١ بصلة مبشورة
- ٢ ملعقة كبيرة زيت

#### الطريقة :

- ١ - تقطع الكستليتة بالساطور حتى يسهل تسويتها ثم تنقع في عصير البصل والطماطم والزيت والملح والفلفل لمدة ساعة. تشوى على الشواية وتسقى أثناء النضج من العصير الذي نعت فيه حتى تنضج وتوضع في طبق التقديم مع تجهيلها بالقدونس.



## طاجن اللحم بالحمص

### المقادير:

- نصف كيلو لحم بتلو أو ضاني
- ٢ - ملعقة كبيرة سمن
- نصف كيلو بصل صغير
- ملح - فلفل
- ٢ - ملعقة كبيرة حمص
- ٢ - ملعقة كبيرة عصير طماطم

### الطريقة:

- ١ - يحمر البصل في السمن إلى أن يصفر ثم يضاف إليه اللحم المقطع إلى قطع متوسطة الحجم و ينظف الحمص و ينقع في الماء ثم يضاف إلى الخليط السابق يقلب الخليط ثم يضاف إليه ملعقتين من الطماطم و يتبل بالملح والفلفل و يعاد على النار حتى يتم تسبيكه.
- ٢ - يضاف كوب ماء تدريجياً حتى يصبح الخليط متوسط النضج و يصب الخليط في صينية أو قالب ثم يرز في الفرن إلى أن ينضج اللحم والحمص تماماً وقد يضاف إليه أثناء نضجه قليل من الماء إذا احتاج الأمر و يقدم ساخناً.

## فتة الزبادي باللحم

### المقادير:

- نصف كيلو لحم مسلوق بدون عظم
- نصف كيلو أرز كامل النضج
- مقدار من صلصة الخل والثوم
- ٢ - رغيف خبز مقطع إلى قطع صغيرة
- ماء سلق اللحم

### الطريقة:

- ١ - توضع قطع الخبز في صينية و يسقى بماء سلق اللحم وترفع على النار حتى يشرب الخبز ماء سلق اللحم وتوضع عليه طبقة من الأرز و يقطع اللحم إلى قطع صغيرة وتوضع فوق الأرز، ثم



يصب عليه قليل من ماء اللحم حتى يتشرب الخليط تماماً و يصب فوق وجه الصينية كمية الزبادي حتى تغطيه تماماً وتصب فوقها صلصة الثوم كما ذكرناها (١٠ حبات ثوم و٤ ملاعق كبيرة خل تقدح على النار مع اضافة ماء قليل ٢ ملعقة كبيرة وتترك خمس دقائق على النار) و يضاف الملح والفلفل إلى صلصة الثوم.

## صحون من اللحم المفروم

### صينية الكبّة

(الكبة الشامية)

المقادير:

- ٢ كوب برغل ناعم
- نصف كيلو لحم ضأن أو كندوز أحمر مطحون
- كريمة
- ٢ بصلة مفريّة
- ملح - فلفل - بهار
- فرفة ناعمة
- نصف كوب سمن

للحشو:

- ربع كيلو لحم مفري غليظ به دهن
- ٢ ملعقة صنوبر
- ١ ملعقة دهن (سمن)
- ١ بصلة مفريّة
- ملح - فلفل - بهار
- الطريقة :

- ١ - يتم عمل الحشو أولاً وذلك بقدح السمن و يضاف اللحم المفروم والبصل ثم يقلب الخليط لمدة دقيقتين ثم يضاف الصنوبر والتوابل و يقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج.



٢ - يدق اللحم دقاً جيداً ثم يضاف إليه البصل مع استمرار الدق حتى ينعم ويتم تنظيف البرغل ويغسل مراراً وينقع قليلاً ثم يصفى تماماً في الماء و يضاف البرغل إلى اللحم السابق دقه و يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة و يتم دق الخليط جيداً أو يفرم جيداً بالمفرمة.

٣ - وفي صينية مدهونة بالسمن جيداً توضع نصف كمية العجينة مع الضغط جيداً حتى يتساوى سطح الخليط في الصينية ثم يوضع الحشو السابق عمله و يساوي السطح جيداً مع دهن اليد بالماء أثناء الفرد.

٤ - و يوضع النصف الثاني في عجينة الكبة و يفرد جيداً باليد حيث يغطى سطح الصينية وتتماسك الطبقات وتقطع بالسكين على شكل كاروهات ثم يرش الوجه بمعلقتين من السمن وترج في فرن هادئ الحرارة حتى يحمر الوجه ثم تقدم ساخنة مع سلطة خضراء.

## رغيف اللحم

المقادير :

- ١ كيلو لحم عجل مفروم
- بيضتان
- ٣/٤ كوب مسحوق بسكويت مالح
- ١/٤ فنجان حليب
- ملح - فلفل أسود - زعتر ناشف
- بصلة كبيرة - قليل من الثوم
- فلفل أخضر حلو - شرائح جبنة للتزين

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض جيداً وتضاف اليه جميع البهارات المذكورة.
- ٢ - يفرم البصل والثوم والفلفل الحلو فرماً ناعماً جداً .. إعجني اللحمه مع البيض المبهر والبصل والفلفل والثوم .. أضيفي البسكويت المالح والحليب الى اللحمه .. إعجني جيداً.
- ٣ - تشكل اللحمه على شكل رغيف توست أو توضع في قالب فرن مقاس حجم اللحمه، لفيه في رقائق المنيوم.



- ٤ - إخبزي في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً ثم افتحيه ليحمر الوجه.
- ٥ - للفحص إغربي شوكة في اللحمية اذا لم تندفع أية سوائل من اللحمية يعني أنها نضجت تماماً.
- ٦ - قطعي شرائح الجبنة مثلثات وزيني بها وجه اللحمية.

## قالب اللحم المفري

### المقادير:

- ١ كيلو لحم مفري
- ١ كوب حليب
- صفار ٣ بيضات
- نصف كوب طحين
- ٣ حبات ثوم مدقوق ناعم
- ملح - فلفل - بهار
- حلققات طماطم
- خضار سوتيه مشكل

### الطريقة:

- ١ - يذق اللحم في المون و يضاف اليه الحليب وصفار البيض والطحين و يتبل بالملح والفلفل جيداً و يدحك الخليط جيداً حتى يتماسك.
- ٢ - يدهن قالب الكيك دهناً جيداً بالزبد أو السمن ثم يوضع الخليط في القالب و يساوي السطح.
- ٣ - يوضع في الفرن حوالي ساعة حتى ينضج اللحم تماماً ثم يقلب القالب في صحن التقديم ثم يقطع حلققات و يجمل بالطماطم أو الخضار السوتيه أو ورق الخس.



## كفتة الكاري

### المقادير:

- نصف كيلو لحم مفري
- بصلة مفرقة
- ٢ ١/٢ كوب أرز ناضج للتقديم
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ٣ فص ثوم
- ملح - فلفل - بهار
- مقدار من صلصة الكاري (انظري صفحة الكاري)

### الطريقة:

- ١ - تخلط جميع المقادير ثم تفرم جيداً أو تدق بالهون حتى تنعم.
- ٢ - يشكل الخليط على هيئة كريات وتحمّر في السمن ثم ترفع وتضاف إلى صلصة الكاري كما ذكرنا المقادير سابقاً و يضاف إليها قليل من ماء سلق اللحم أو الماء إذا لزم الأمر.
- ٣ - يوضع الأرز الناضج في قالب مجوف و يقرب في طبق التقديم وتصب الكفتة بالكاري في الفراغ.

## الكفتة البانيه

### المقادير:

- نصف كيلو لحم مفري
- للتغطية : نصف كوب طحين
- ٢ ملعقة كبيرة خبز مفري
- ٢ فص ثوم
- بصلة مبشورة صغيرة
- ٣ بيضات
- ٢ حب ثوم
- ١/٤ كوب ماء
- ملح - فلفل - قرفة





### الطريقة :

- ١ - يفرم اللحم جيداً ثم يبشر البصل و يضاف البقسماط و يفرم الجميع مرة أخرى و يتبل الخليط بالملح والقرقة والفلفل و يمجن باليد جيداً.
- ٢ - يشكل الناتج كقطع البفتيك و يرص في صينية الفرن و يوضع في الفرن حوالي ١٥ دقيقة.
- ٣ - نخرج الكفتة من الفرن و تصفى من السائل المتخلف و تترك لتبرد ثم نغطي بالغطاء الآتي:  
يخاط البيض مع الطحين و يضاف الماء نقطة نقطة حتى تكون عجينة سائلة قليلا تستعمل في تغطية الكفتة، و يسمى هذا الخليط (التغطية) و يستعمل في كثير من الأحيان مكان البيض بالبقسماط (الخبز المفري).
- ٤ - ثم تحمر الكفتة في الزيت أو السمن و تقدم مع البطاطس المحمرة أو الخضفر الطازجة (حسب ذوقك).

### كفتة الحمص البلدي

#### المقادير:

- نصف كيلو لحم مفري
- ٣ ملاعق كبيرة حمص
- بصل - ثوم - ملح - فلفل - بهار - بيضة إذا لزم الأمر.

#### الطريقة :

- ١ - ينظف الحمص جيداً ثم يدق و يصفى (يفرم) حتى يصير مثل الدقيق يضاف إلى اللحم والبصل بعد فرمها و يدق الخليط مرة أخرى إذا كانت المجينة يابسة يضاف إليها البيض ثم تشكل أصابع و تحمر في الزيت ثم تصفى و تعاد في الاناء مرة أخرى و يضاف نصف كوب ماء إليها و ترفع على النار حتى يجف الماء ثم تقدم على فرشاة بقدونس.



## فتة الكفتة باللبن

### المقادير:

٦٠٠	غرام لحم مفروم ناعم
٢	بصل متوسطان الحجم
-	باقصة بقدونس
-	كيلو ونصف لبن
٣	فصوص ثوم
١/٤	فنجان صنوبر
-	بهار- سمن

### الطريقة:

- ١ - يقشر البصل ويفرم ناعماً و يضاف إلى اللحم المفروم و يفرم البقدونس و يضاف الى اللحم مع الملح والبهار ويخلط الجميع جيداً.
- ٢ - يقسم اللحم الى قطع مستطيلة تشبه الأصابع وتقل بقليل من السمن على نار حامية.
- ٣ - يسخن الخبز و يقطع الى قطع متوسطة الحجم توضع في وعاء عميق يصلح للتقديم .. يلق الثوم ويزج باللبن والنعناع اليابس ثم يسكب المزيج فوق الخبز.
- ٤ - تصف أصابع الكفتة حول الخبز و يقلى الصنوبر بقليل من السمن و يضاف إلى وجه الكفتة.



## الطـيـور

### الصفحة

٨٢	١ - الدجاج البانيه .....
٨٣	٢ - شريكه الدجاج .....
٨٤	٣ - صدور الدجاج بالقطير .....
٨٥	٤ - الدجاج بالأرز والكاري .....
٨٥	٥ - صينية الدجاج بالمشروم .....
٨٦	٦ - فطيرة الدجاج .....
٨٧	٧ - الدجاج الروستو .....
٨٨	٨ - الدجاج المحشو .....
٨٩	٩ - الدجاج بالزيتون .....
٨٩	١٠ - فطيرة الدجاج بالبطاطس .....
٩٠	١١ - كفتة الدجاج .....
٩١	١٢ - الدجاج الملفوف .....
٩١	١٣ - الدجاج بالبشاميل .....
٩٢	١٤ - الدجاج بالمايونيز .....
٩٣	١٥ - الحمام - الدجاج المشوي .....
٩٣	١٦ - الحمام المحشي بالفريك .....
٩٤	١٧ - طاجن الحمام بالفريك .....
٩٥	١٨ - كباب الدجاج .....
٩٦	١٩ - دجاج مسخن .....



## الطيور

تعتبر الطيور من المكونات الرئيسية لغذاء الانسان حيث تتميز باللحم الأبيض والذي يقلل نسبة الكوليسترول في الدم لدى الانسان وتنقسم الطيور عادة الى طيور ذات لحم أبيض مثل الدجاج وطيور ذات لحم أحمر مثل الحمام والأوز وتنقسم الطيور البيضاء بسهولة هضمها.

### كيفية تنظيف الطيور:

في حالة ذبح الطير في المنزل يراعى الآتي :

- ١ - بعد ذبح الطير يترك قليلا حتى ينزف دمه ثم يوضع بعد ذلك في ماء مغلي لعدة ثوان حتى يسهل نزع الريش.
  - ٢ - يشق بطن الطير أو تقطع من تحت عظمة الحوض بالعرض ويتم نزع الأحشاء الداخلية كلها ثم ينسل الطير جيدا بالطحين من الداخل والخارج حتى لا تخلف رائحة غير مقبولة.
- طريقة السلق :

يوضع قويل من الملح والخل وبصلة واحدة في كمية من الماء ثم يرفع على النار حتى يغلي و يوضع بداخله الطير بعد تنظيفه و يترك حتى ينضج .. و يراعى استخدام ماء السلق كحساء.

## الدجاج البانيه

### المقادير:

- ١ دجاجة - بقسماط
- ١ ليموننة
- ٢ ملعقة طعام دقيق - ١/٢ كيلو طماطم متوسطة الحجم
- ملح - فلفل - ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ٣ بيضات - ٢ ملعقة كبيرة زبد - هيل مطحون
- ١ كيلوبطاطس
- مقدار من المستردة للتقديم.



### الطريقة :

١ - تقطع الدجاجة من ٦ الى ٨ قطع وتخل من العظم والجلد ثم تتبل بالملح والفلفل والمهيل المطحون وتغطى بالدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر بالزبد والزيت، أو تقطع أربعة أجزاء دون اخلاء العظم وتبل كما سبق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر.

٢ - تفشر البطاطس وتسلق مع قليل من الملح وتجفف من الماء ثم تتبل بالملح والفلفل وتنطى بالبيض والبقسماط وتحمر بآنيه ثم تغرف قطع الدجاج في طبق وجوها البطاطس المحمرة والبقدونس.

٣ - تشوى الطماطم.

٤ - يتم التقديم كالآتي :

أ - توضع قطع الدجاجة في طبق بيضاوي في الوسط بحيث تكون الصدور من أعلى.

ب - توضع الطماطم المشوية في جانب من الطبق كما ترص البطاطس في الجانب الثاني.

جـ - يميل الطبق بالبقدونس والليمون المقطع حلقات وتقدم المستردة مع الطبق.

ملاحظة : يمكن سلق الدجاج وإزالة العظم قبل تنيله.

## شركة الدجاج

### المقادير :

- دجاجة واحدة

٢ كوب ماء

١/٢ كيلوبن

ملعقة كبيرة نشاء

١١/٢ ملعقة كبيرة سمن

٥ فصوص ثوم

- حزمة كزبرة خضراء

- بيضة - ملح - بهار - عود دارسين

- ثلاث بصلات مسلوقة بمرق الدجاج



### الطريقة :

- ١ - بعد تنظيف الدجاجة وتغطيتها اقلها في السمن.
- ٢ - أضيفي الماء للدجاجة واتركيها تغلي واسحبي الزفرة ثم أضيفي الملح وعود القرفة والميل.
- ٣ - نستخدم قسم من مرقة الدجاج لطبخ الأرز الأبيض.
- ٤ - نخلي اللبن على النار بعد اضافة النشاء المحلول مع البيضة الواحدة وقليل من الملح ثم نبدأ بعملية التحريك بملقعة خشبية بلطف.
- ٥ - بعد الغليان نغف البصل المسلوقة ثم نضع قطع الدجاج ونحرك الخليط ونتركه يغلي قليلا.
- ٦ - نسخن السمن ونضيف لها الثوم المدقوق والكزبرة مع تقليب الجميع ونضيفها للبن.
- ٧ - نسكب اللبن المطبوخ مع الدجاج في وعاء عميق كما يسكب الأرز في وعاء مسطح و يقدم ساخناً.

### صدور الدجاج بالفطير

#### المقادير :

- صدر دجاجة ناضجة (مسلوقة) أربع كيلو لحم ناضج أو لحم مفروم.
- ٢ ملعقة صلصة بيضاء - ١ بيضة
- بقسماط وسمن أو زيت للتحمير - بقدونس للتجميل
- عصاة عجينة باستري

#### الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم أو الدجاج بنزع الجلد والدهن والعظم، و يفرم فرماً خشناً، ثم يخلط بقليل من الصلصة بحيث تكون عجينة يابسة، و يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار.
- ٢ - تفرد العجينة بسمك ٤ سم وتقطع مستديرات.
- ٣ - يوضع وسط كل مستدير قطعة من الدجاج أو اللحم السابق اعداده (في حجم البندق أو أكبر) ثم يطوى كل مستدير نصفين وتلتصق الأطراف لصقاً جيداً.



- ٤ - تغلى أنصاف الدوائر المتكونة لدينا بالبيض والبقسماط، ثم تحمر لمدة ٣:٤ دقائق في السمن أو الزيت حتى تحمر.
- ٥ - ترص على مفرش وتجهل بالقدونس.

## الدجاج بالأرز والكاري

المقادير:

- ١ دجاجة - ٢ كوب أرز ناضج
- ٢ ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ بهلة كبيرة مفرومة - ١ ملعقة صغيرة بودرة كاري
- ملح - فلفل

الطريقة:

- ١ - تشوح الدجاجة في السمن حتى يحمر لونها ثم ترفع و ينزع الجلد والعظم باحتراس.
- ٢ - نعمل صلصة الكاري بالسمن المتخلف من التحمير، وذلك بوضع البصل في السمن ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه الطحين والكاري و يقلب الخليط لمدة دقيقة ثم يصب عليه الماء (٢ كوب ماء) و يترك على النار حتى يغلي.
- ٣ - نضع الدجاجة السابق اعدادها في الصلصة السابقة وهي على النار حتى يتم نضجها تماماً مع اضافة الماء إذا احتاج الأمر حتى تصبح الصلصة بالشخانة المطلوبة.
- ٤ - يوضع الأرز الناضج في طبق مستدير أو مستطيل وترص عليه قطع الدجاج الناضجة ثم تصب عليهم الصلصة المتخلفة و يقدم ساخناً.

## صينية الدجاج المشروم

المقادير:

- ١ دجاجة مقطعة قطع صغيرة - ١ علبه مشروم
- ١ كوب بازلاء خضراء + ١ جزرة مقطعة
- ٢ حبتان طماطم مقطعة الى قطع صغيرة - ١ علبه قشطة
- ١ علبه جبن كرفس حجم صغير مبشور - ١ ١/٢ كوب طحين بالخميرة



- كوب ماء - ٣ بيضات - ملعقتان كبيرتان حليب بودرة
- ١ باقة كزبرة خضراء مفرومة - ١ باقة اشبنت مفرومة
- ١ ملعقة طعام ملح + ملعقة طعام زباد مخلوط
- ١ ملعقة طعام ليمون أسود ناعم
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار

#### الطريقة :

- ١ - تنظيف قطع الدجاج جيداً وتغسل ثم تسلق الى أن تنضج قليلاً.
- ٢ - يقطع المشروم قطعاً صغيرة ثم يقل مع الدجاج في زيت حار ويضاف الكزبرة والاشبنت ويقلب جيداً.
- ٣ - تضاف البازلاء والجزر والطماطم ثم يحرك الجميع ويضاف البهارات والملح ويترك على نار خفيفة.
- ٤ - في الخلاط الكهربائي أو باليد يعجن الطحين بالخميرة والحليب مع الماء.
- ٥ - يخلط الجبن المبشور مع القشطة وثلاث بيضات ويترك جانباً.
- ٦ - في قالب التقديم يمسح القالب بالدهن ثم يصب خلطة العجين عليه ثم تصف قطع الدجاج مع الخضرة المشكلة.
- ٧ - يصب على سطح القالب مزيج القشطة مع الجبن.
- ٨ - يدخل القالب في الفرن متوسط الحرارة مدة ساعة أو حتى يحمر الوجه وينضج.

### فطيرة الدجاج

#### المقادير :

- دجاجة
- علبه جبنة صفراء متوسطة
- علبه كريمة
- علبه مشروم





- ٣ - بيضيات
- ملح - كركم - هيل لسلق الدجاج

#### الطريقة :

- ١ - تغسل الدجاجة جيداً ثم تقطع الى قطع صغيرة.
- ٢ - تسلق الدجاجة ثم ينزع العظم وتقطع الى قطع صغيرة.
- ٣ - يرص قطع الدجاج في طبق فرن (بايركس).
- ٤ - يشر الجبن ويرش على قطع الدجاج.
- ٥ - ينسل المشروم و يقطع و يرش بقليل من الفلفل الأسود ثم يوضع على الدجاج والجبن.
- ٦ - تخفق ١/٢ علبة كريمة جيداً ثم تضاف الى الخليط و يقلب جيداً ثم يبسط الخليط بالمعلقة في الطبق.
- ٧ - يخفق النصف الثاني من الكريمة و يصب على الوجه.
- ٨ - يخفق البيض جيداً ثم يصب على الوجه.
- ٩ - يدخل الفرن لمدة من ٣٠ - ٤٠ دقيقة أو حتى يحمر الوجه.

### الدجاج الروستو

#### المقادير:

- ٢ دجاجة - ٢ ملعقة طعام زيت - ملح - فلفل
- ٢ ملعقة زبد - ٢ فص ثوم
- ١/٢ كيلو خضر (جزر - بصل - كرفس - كرات) - ٣ حبات طماطم مقطعة أربعة
- ٢ ورقة غار - ١ كوب ماء سلق اللحم

#### الطريقة :

- ١ - تغسل الدجاجة وتدعك بالملح والطحين ثم تتبل بالملح والفلفل والبصل ثم تكتف.
- ٢ - توضع الدجاجة في طاسة بها زبد وزيت وترفع على النار وتشوح.



٣ - ثم توضع الدجاجة في صينية الفرن حتى تنضج مع مراعاة رش الزيت والزبد الذي في الصينية على وجه الدجاجة من حين لآخر حتى تنضج تماماً.

٤ - تخرج الدجاجة من الفرن وتحفظ لوقت التقديم.

٥ - توضع الخضار المختلفة في صينية وتدخل الفرن لمدة نصف ساعة حتى يتم تسبيكها ثم يضاف إليها مقداراً من ماء سلق اللحم و يتبل ثم يصفى (بمصفاة قمع) وتحفظ الصلصة لوقت التقديم.

٦ - عند التقديم تسخن الدجاجة في الصلصة وتقدم ساخنة وتجميل بالخضار المسلوقة.

يمكن تقديم عدة أصناف من هذه الدجاجة بأسماء مختلفة حسب نوع الصلصة المضافة.

## الدجاج المحشو

المقادير :

- ١ دجاجة - ملح - فلفل
- زيت الزيتون - ثوم
- بقدونس - ١ بصلة متوسطة - ٥٠٠ غرام لحم عجل مفروم
- ٢٥٠ غرام مشروم (فطر) بيضتان

الطريقة :

- ١ - أزيل العظم من الدجاجة بدون أن تتمزق الجلد. ودعيها لمدة نصف ساعة بعد تنبيلها.
- ٢ - جهزي الحشو وذلك بقل البصلة المقطعة الى قطع صغيرة في الزيت، ثم أضيفي الثوم المدقوق والمشروم المقطع قطعاً صغيرة ثم أضيفي اللحم المفروم، وأخيراً أضيفي البقدونس المفروم واكسري عليه البيضتين.
- ٣ - إحشي الدجاجة بهذا الحشو وادخليها الفرن لمدة ٤٥ دقيقة في حرارة متوسطة. قدميها مع الرز والخضار.



## الدجاج بالزيتون

### المقادير:

- ١ دجاجة ناضجة روستو- ٢ ملعقة أكل زبدة
- كيلو زيتون أسود بدون بذر- ٢ ملعقة أكل شوربة دجاج.

### الطريقة :

- ١ - نضع الزيتون في ماء مغلي ليغلي غلوة واحدة ثم يشطف بالماء البارد.
- ٢ - نضع الزبد في طاسة حتى تسخن ثم يضاف الزيتون والدجاجة الناضجة روستو ويتم تشريحها في الزبدة وعند التقديم تغرف في طبق و يصب عليها شوربة الدجاج الساخنة.

## فطيرة الدجاج بالبطاطس

### المقادير:

- ١ دجاجة- ١ بصلة كبيرة
- ٣ بيضات - نصف كيلولبن
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة - قطعة كرفس
- ٢ كوب ماء - جوزة الطيب
- ملح - فلفل - (هيل)
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- ١ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة

### الطريقة :

- ١ - تغسل الدجاجة جيداً وتبيل بالملح والفلفل والهيل وجوزة الطيب، ثم تشوح في قليل من الزبد.
- ٢ - يضاف اليها الكرفس والبصل وتغطى بالماء وتترك حتى تنضج.
- ٣ - ترفع الدجاجة من الاناء وقد تقطع الى ست قطع مع نزع العظم والجلد، ثم ترص في طبق فرن أو صينية مدهونة سمن و يصب عليها بعض شوربة الدجاج المتخلف.
- ٤ - تصفى البطاطس المسلوقة بمصفاة الخضضر وهي ساخنة وتهرس تماماً.



٥ - يسخن باقي الزيت و يضاف اليه اللبن و يصب على البطاطس و يدعك جيداً، ثم يرفع على النار لمدة دقيقتين ثم يترك ليهدأ.

٦ - توضع البطاطس في كيس بالقمع وتعمل وردات كبيرة من البطاطس فوق سطح الدجاج بحيث تغطيه تماماً، و يرش الوجه بالجين الرومي المشور و يوزج في الفرن حتى يحمر الوجه و يقدم ساخناً.

## كفتة الدجاج

### المقادير:

- ١ دجاجة مخلوقة - ٤ ملاعق كبيرة بقسماط
- ملح - فلفل عصير ليمونة
- ٢ بيضة - بقسماط (للتغطية)
- زيت للتحمير - ٢ ملعقة كبيرة بقدونس

### الطريقة:

- ١ - يفرم لحم الدجاجة و يضاف اليه البقسماط و يتبل جيداً بالملح والفلفل وعصير الليمون و يعجن ببيضة.
- ٢ - يقلب الخليط جيداً حتى ينعم و يلاحظ أن تكون الخلطة يابسة.
- ٣ - يقسم الخليط الى ثماني أقسام و يشكل على هيئة أصابع.
- ٤ - يغمس كل قسم في البيض ثم في البقسماط مع الضغط الجيد على البقسماط، وتكرر هذه العملية مرتين.
- ٥ - يحمر في الزيت الفزير المقدوح حتى يحمر لونه.
- ٦ - ينشل من طاسة التحمير و يرفر على ورق النشاف لامتصاص الزيت الزائد.
- ٧ - يجمل بالقدونس و يقدم ساخناً.



## الدجاج الملفوف

المقادير:

- ٤ قطع من الدجاج - ملح - فلفل
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- نصف كوب لبن
- ١ علبة خرشوف - ٢ فلفة حمراء
- ١ بصلة مبشورة

الطريقة:

- ١ - تنبل قطع الدجاج بالملح والفلفل والبصل.
- ٢ - يلقى بأربع قطع من الورق المفضض تكفي لتغطية ربع الدجاجة ثم تدهن بالزيت.
- ٣ - توضع قطعة الدجاج في وسط الورقة ثم يوضع معها بعض قطع الخرشوف والفلفل والبصل المقطع، ثم يرش عليها قليل من اللبن.
- ٤ - تطبق الورقة وتلف جيداً ثم توضع في صينية أو صاج فرن، كل قطعة بجوار الأخرى، وتخرج في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة، ثم تفتح الورقة من على الوجه وتخرج ثانياً في الفرن لمدة ربع ساعة حتى يحمر وجه الدجاج.
- ٥ - تفرغ في طبق وتقدم معها الخضر السوتيه.

## الدجاج بالباشمیل

المقادير:

- ٢ ملعقة طعام صلصة طماطم
- ٢ ملعقة كبيرة سمن - ١ دجاجة مسلوقة جيداً
- ١ بصلة مفرومة (فرماً ناعماً) - ملح - فلفل - بهار
- ٢ فلفسة خضراء مفرومة
- ٢ ملعقة طعام جبن رومي مبشور أو لوز محمص
- مقدار من الصلصة البيضاء - ملعقة زبد - كوب لبن



- ملعقة كبيرة دقيق

#### الطريقة :

- ١ - يتم نزع العظم والجلد من الدجاجة ثم تقطع الى أجزاء مناسبة و يعاد تبيلها بالملح والفلفل والبهار.
- ٢ - تحمر البصلة حتى يصفر لونها، ثم يضاف الفلفل الأخضر والدجاج وصلصة الطماطم وتترك على النار حتى يتم تسبيكها.
- ٣ - يدهن طبق فرن بالسمن ثم يصب فيه الخليط.
- ٤ - تحضر الصلصة البيضاء ثم يغطى بها وجه الطبق و يرش بالجبن الرومي المبشور أو اللز المحمص.
- ٥ - يزج الطبق في فرن ساخن حتى ينضج الوجه و يقدم ساخناً.

### الدجاج بالمايونيز

#### المقادير :

- ١ دجاجة مسلوقة باردة
- ١ بصلة مشورة
- ١ كوب صلصة مايونيز
- ١ خبثة
- ٤ طماطم مقطعة أربع
- ١ ملعقة فلفل أحمر
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس

#### الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة الى قطع متساوية.
- ٢ - يفرم البصل و يقلب مع الدجاج و يضاف اليهم نصف كمية المايونيز.
- ٣ - يفسل الخبث و يجفف و يرتب في طبق بحيث يغطي جوانبه.
- ٤ - يصب الخليط على شكل هرمي فوق الخبث.



٥ - ينطى الخليط بالمايونيز الباقي مع ترك الحس ظاهراً دون تغطية.

٦ - ترص قطع الطماطم على مسافات متساوية فوق المايونيز ويرش الطبقة بالفلفل الأحمر ويجمل بالبقدونس ويقدم بارداً.

طريقة سريعة لعمل المايونيز :

- ١ - توضع بيضة كاملة مع الفلفل والملح وعصير الليمون أو ملعقة خل وملعقة مستردة في الخلاط.
- ٢ - يدار الخلاط مع صب الزيت من فتحة غطاء الخلاط وقت دورانه فيحفظ المايونيز في أقل من عشر دقائق.

## الحمام أو الدجاج المشوي

المقادير :

- ٢ دجاجة أو زوج حمام - ملح - بهارات
- ٢ ملعقة عصيرة ليمون - ١ ملعقة كبيرة زيت
- ثوم مدقوق ناعم جداً - بقدونس مفروم.

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج أو الحمام جيداً ثم تشق الدجاجة الى نصفين بالطول أما الحمام فيترك كما هو قطعة واحدة مفتوحة ومفردة.
- ٢ - يتم تتبيله بالليمون والزيت والثوم والملح والبهارات وتترك لمدة معقولة لا تقل عن نصف ساعة حتى تتبل جيداً.
- ٣ - تشوى على النار الهادئة أو الفحم وتسقى بالخليط الذي نعت فيه كما تقلب من وقت لآخر حتى تنضج وتقدم ساخنة على فرشاة من البقدونس المفروم.

## الحمام المحشي بالفريك

المقادير :

- ١ زوج حمام
- ١ بصلة مفرية وأخرى صحيحة



- ١ - ملعقة طعام سمن
- ثلاث - أربع فناجين فريك
- ملح - فلفل - هيل
- كبـد وقوانص مقطعة

#### الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام و يغسل جيداً و يتبل.
- ٢ - تعمل خلطة الحشوة من الفريك والبصل المفري المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقوانص المقطعة والسمن و يتبل الحشو جيداً.
- ٣ - يحشى الحمام بالخلطة و يكتف وقد تحاط فتحته أو تترك.
- ٤ - يغلى الماء و يضاف اليه البصل والملح والهيل و يقلى فيه الحمام ثم تهدأ النار نوعاً و يترك حتى ينضج.
- ٥ - يرفع الحمام من ماء السلق و يزال الخيط و يحمر.
- ٦ - يقدم ساخناً مجملاً بالبقدونس وقد يستبدل الأرز بدلا من الفريك.

### طاجن الحمام بالفريك

#### المقادير :

- ١ زوج حمام مسلوق نصف سلق
- ١ كـوب فريك
- ملح - فلفل
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ٢ كوب ماء سلق الحمام

#### الطريقة :

- ١ - يغسل الفريك ويجهز ثم يحمر قليلا في السمن، و يضاف اليه ماء سلق الحمام و يترك ليغلي لمدة عشر دقائق.
- ٢ - يوضع نصف مقدار الفريك في الطاجن ثم الحمام ثم يغطى بالنصف الثاني من الفريك.





- ٣ - يغطى الطاجن بغطاء قدر و يزج في فرن هاديء نوعاً حتى يتم النضج .  
٤ - يقدح مقدار السمن و يرش على الوجه ، ثم يزج مرة أخرى في الفرن حتى يحمر الوجه و يقدم ساخناً ، وقد يستبدل القريك بالأرز و يسمى طاجن الحمام بالأرز .

## كباب الدجاج

المقادير:

- دجاجة كبيرة وزنها كيلو أو كيلو وربع
- كوب يذان مطحون - عدد واحد سلايس خبز مقطع الأطراف
- كوب حليب - ٥٠ غرام زبدة
- ٤ ملاعق أكل بقدونس مفروم
- ٢ ملاعق أكل نعناع مفروم - ملح وفلفل و بهارات
- ٣ إلى ٤ بيضات - قليل من الطحين

الطريقة :

- ١ - يوضع الدجاج مع ٢ كوب ماء مع البصل والبقدونس والفلفل و يترك على النار الى أن ينضج .
- ٢ - بعد أن ينضج يرفع من على النار و يصفى من ماء النبي . ينزع عظم الدجاج و جلده .
- ٣ - يفرم الدجاج و يتبل بالملح والفلفل والبقدونس والبيضان المطحون .
- ٤ - يوضع الخبز السلايس المنقوع في الحليب بعد أن يذاب قليل من الزبد فيه .
- ٥ - ثم يضاف خليط الدجاج و يعجن الجميع جيداً . يوضع قليل من الطحين على خشبة وتشكل أقراص الكباب و تغمس في البيض .
- ٦ - يسخن الزيت و تغل به الكباب حتى يحمر ، يرفع من النار و يقدم ساخناً .



## دجاج مسخن

المقادير:

- ١ دجاجة مقطعة أربعة أقسام
- ٢ خبز إيراني طازج
- ٢ ملعقة ساق
- ٥٠٠ جرام بصل
- ٥٠ جرام صنوبر
- زيت زيتون جيد (لغمز البصل)

الطريقة :

- ١ - قطعي البصل قطعاً صغيرة.
  - ٢ - اغمره في زيت الزيتون.
  - ٣ - ضعيه على النار الهادئة حتى ينضج (دون أن يحمر).
  - ٤ - اغمسي أطراف الخبز الإيراني الحار بزيت البصل وضعيه جانباً على صينية وغطيه بورق نايلون.
  - ٥ - إغمسي الدجاج بزيت البصل كل واحدة على حدة. ملّحي الدجاج وضعي بعض الفلفل الأسود عليه صفيه في صينية. إخبزيه في فرن متوسط الحرارة الى أن ينضج ويحمر.
  - ٦ - ضعي الخبز في صينية دائرية، رشي بعض البصل فوقه ثم الدجاج ثم رشي قليلاً من السماق والصنوبر وقدميه حاراً.
- ملاحظة : يستحسن أن يكون الدجاج من الحجم الصغير.



## باب الأكلات البحرينية

الصفحة

الموالح :

- ١ - خلطة البهارات البحرينية (بزار) ..... ٩٨
- ٢ - معجون الطماطم ..... ٩٩
- ٣ - الشريد المعطش ..... ١٠١
- ٤ - الكفتة الحلوة ..... ١٠١
- ٥ - مرقة السمك المقرقة (بقشر الرمان) ..... ١٠٣
- ٦ - السمك الصافي المحشي مع الأرز (المحشي) ..... ١٠٤
- ٧ - الرز المطيب باللحم أو بالدجاج ..... ١٠٦

الحلويات :

- ١ - العقيلي ..... ١٠٩
- ٢ - الحنفروش ..... ١١٠
- ٣ - القريصات ..... ١١١
- ٤ - قرص محلى (طابى) ..... ١١٢
- ٥ - خبيصة النشا ..... ١١٤
- ٦ - خبيصة الطحين ..... ١١٥
- ٧ - خبيصة البوبر ..... ١١٥



## خلطة البهارات البحرينية (اليزار)

### المقادير :

كيلو فلفل أسود	١/٢
كيلو كزبرة يابسة (جلجلان)	١/٢
كيلو كمون (منوت)	١/٢
كيلو زنجبيل بابس	١/٢
كيلو قرفة (دارسين)	١/٢
كوب هيل قرنفل (مسمان)	١/٢
كوب هيل	١
كوب حلبة (حسب الرغبة)	١/٢
كيلو كركم (يفضل عروق)	١/٤
حبات جوزة الطيب (جوزبوة)	٦



خلطة البهارات البحرينية (يزار)



### الطريقة :

- ١ - تنقى البهارات وتغسل جيداً.
- ٢ - تضع البهارات في مصفاة لمدة ساعة حتى تتخلص من الماء.
- ٣ - ترفع من المصفاة الى صينية وتغطى بقطعة من القماش الخفيف وتترك في الشمس حتى تجف جيداً.
- ٤ - ثم تطحن وبعد الطحن تنخل في منخل سلك ويحفظ في علبة جافة.

## معجون الطماطم

### المقادير :

- ٤ كيلو طماطم
- ١/٢ كوب جلجلان (كزبرة يابسة)
- ١/٢ كوب سنوت (كمون)
- ١/٢ كوب ثوم مدقوق
- ٤ أكواب سركة
- ملح حسب الرغبة

### الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتنشف.
- ٢ - ثم تطحن في ماكينة اللحم.
- ٣ - يوضع معجون الطماطم في قدر يرفع على النار ويترك مع مراعاة تقليب الطماطم من حين لآخر حتى ينشف الماء.
- ٤ - يحمص السنوت (الكمون) والجلجلان ثم يطحن الجميع. و يضاف للمعجون ثم تضاف السركة (الخل).
- ٥ - ثم يضاف الملح وأخيراً الثوم.
- ٦ - ثم يرفع الخليط من على النار ويغطى بقطعة قماش خفيفة جداً. ويترك يبرد ثم يعبأ في زجاجات ويحكم غطائها.



## الثريد المعطش

### المقادير:

- كيلو لحم ويستحسن أن يكون من الكتف أو الظهر
- بصلة مقطوعة
- كوب بصل مفروم
- ١/٢ كوب بيزان (لوز) مسلوقة ومقشر
- ملعقة شاي زعفران منقوع في كوب ماء ورد
- ٢ ملعقة طعام نخي (حمص) مسلوقة
- ٩ أكواب خبز رقاق مفتت جيداً.
- ١١/٢ كوب سكر
- ١/٢ كوب دهن
- ملعقة طعام هيل ناعم + ٥ حبات فلفل أسود صحيح
- ٣ أعواد دارسين (قرفة)



الثريد المعطش



- ملعقة طعام بهارات مشكلة
- ٣ حبات ليمون أسود منقظ من القشر والبذر
- نصف كوب زبيب
- ملح حسب الذوق

#### الطريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويوضع في القدر ثم يضاف اليه الماء ويوضع القدر على النار وعندما يغلي الماء تزال الزفقات.
- ٢ - تضاف البصلة المقطعة والفلفل الأسود وأعواد الدارسين والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم.
- ٣ - بعدما ينضج اللحم يزال من العظم ويقطع قطع صغيرة ثم يوضع البصل المفروم مع اللحمون الأسود في القدر على النار يقلب حتى يميل لونه الى اللون البني ثم يضاف ملعقتين طعام دهن والبهارات مع الزبيب واللوز والنخي ويقلب جيداً.
- ٤ - يرفع قدر آخر على النار ويضاف اليه الدهن ثم الحنيز ويقلب جيداً حتى يتجانس ثم يضاف اليه المتبقي من مرق اللحم بالتدريج ويقلب ثم يضاف السكر وماء الورد المنقوع فيه الزعفران والهيل. ويترك على نار هادئة لمدة عشر دقائق. ثم يسكب في طبق التقديم ويزين باللحم.

### الكفتة الحلوة

#### المقادير :

- ١/٢ كيلو لحم مقطع وسلوق
- ١ كوب نخي مفلوق وسلوق ومطحون
- ١١/٤ كوب طحين نخي
- ١ بيضفة
- ١ ملعقة شاي بهارات متنوعة
- ٢ ملعقة شاي هيل
- ١ ملعقة شاي دارسين
- دهن للقللي





### الكفتة الحلوة

#### للحشو:

- ٣ بصلات كبيرة ومفرومة
- ٤ حبات ليمون أسود منقش والقشر والبذر
- ملعقة شاي دارسين - ملعقة شاي سنوت - ملعقة شاي جليجلان
- ملعقة شاي هيل - ملعقة شاي كركم
- ١/٤ كوب كشش
- ١/٤ كوب دهن

#### المرق:

- ١/٢ باكيت صبار (تمر هندي)
- ٤ أكواب ماء (لتر ماء تقريباً)
- ٥ ملاعق طعام سكر
- ملح حسب الذوق





## الطريقة :

- ١ - ينقى النخي و يغسل ثم يسلق مع قليل من الماء حتى يستوي نصف استواء ثم يطحن جيداً.
- ٢ - يسلق اللحم في نصف كوب ماء و يطحن ثم يخلط مع النخي وطين النخي والبهارات والبيضه.
- ٣ - تخلط مقادير الحشوم مع بعض، ثم تؤخذ قطع من المجينة وتكور ثم تحشى وتقرص على شكل بيضاوي.
- ٤ - ثم تقل الكفتة في الدهن.
- ٥ - يهرس الصبار في الماء و يصفى ثم يضاف له السكر والملح وباقي الحشوة و يرفع على النار ولما يغلي تسقط الكبة وتخفف النار حتى تنضج ثم تقدم وهي ساخنة.

## مرقة السمك المقرفة (بقشر الرمان)

### المقادير :

- كيلو سمك صافي
- بصلتين مفرومتين من الحجم الكبير
- ٤ - أو ٥ بصلات صغيرة مقشرة بدون تقطيع
- ٦ - أكواب ماء
- ١/٢ - كوب صبار (تمر هندي)
- ملعقة طعام بهارات مخلوطة
- ملعقة طعام قشر رمان (محروق) في فرن ومطحون
- ملعقة شاي مسحوق الهيل
- ملعقة شاي مسحوق الدارسين (قرقة)
- ٣ - جبات طباطم
- ٤ - ملاعق دهن (سمن)
- ٥ - حبات ليمون أسود جاف
- ٣ - فصوص ثوم مدقوق (اختياري)
- ٣ - ملاعق كزبرة خضرة مفرومة
- ملعقة شاي ملح أو حسب الذوق



## الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويملح ويترك ١٥ دقيقة في الملح .. ثم يغسل جيداً.
- ٢ - يوضع نصف مقدار الماء في القدر ويرفع على النار.
- ٣ - ثم يخلط البصل مع جميع البهارات والثوم وقشر الرمان والدهن و يوضع في القدر مع الماء حتى يغلي.
- ٤ - يشقب الليمون ويضاف الى قدر المرق و يقشر البصل الصغير و يقطع من جانب بحيث أن لا ينقطع و يضاف للخليط ثم يهرس الصبار المنقوع في النصف المتبقي من الماء و يصفى في مصفاة و يضاف للقدر.
- ٥ - يفرك السمك بالبهار والثوم و يوضع في القدر و المرق يقطع الطماطم يضاف آخر شيء ثم الكزبرة و يترك على نار متوسطة لمدة ساعة .. و يقدم مع الرز المغفل.

## السمك الصافي المحشي مع الأرز (المحشي)

### المقادير:

- كيلو سمك صافي
- ٤ أكواب عيش (أرز)
- ٥ بصلات كبيرة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مدقوق
- ٤ حبات ليمون أسود جاف ومنظف من البذور والقشرة مقطع قطع صغيرة.
- ملعقة طعام بهارات غلوطة
- ملعقة طعام هيل مسحوق
- ١/٢ ملعقة شاي كركم
- ملعقة طعام جلجلان ( كزبرة ناشفة)
- ١٠ أكواب ماء
- ٣ أعواد دارسين (قرقة)
- ١٠ حبات هيل صحيح مفتوح جزئياً
- ٤ حبات مسمار (قرنفل)



- ١٠ حبات فلفل أسود صحيحة
- ١/٢ كوب دهن
- باقة كزبرة أخضر (مفرومة)
- ٢ فلفل أخضر بارد مقطع (اختياري)
- ٤ حبات طماطم
- ٣ حبات ليمون أسود مثقّب
- ملح حسب الذوق

الطريقة :

- ١ - ينقى الرز ويغسل ثم ينقع في الماء ويترك جانباً.
- ٢ - ينظف السمك ويملح ويترك حوالي ٢٠ دقيقة، ثم يغسل السمك عن الملح و يوضع في المصفاة.



الرز المحشي على السمك الصافي



## عمل الحشو:

- ٣ - يوضع نصف مقدار البصل مع الليمون المقطع في القدر على النار .. و يقلى حتى يلين البصل ويميل لونه إلى اللون البني يضاف له نصف مقدار الدهن ونصف مقدار الثوم المدقوق ونصف مسحوق البهارات و يقلى جيداً.
- ٤ - يحمى بطن السمك بقسم من الحشو ويحتفظ بباقي الحشو ويترك جانباً .. يلف حول السمك بالحيط حتى لا تنتفخ عند الطبخ.
- ٥ - ثم يوضع النصف المتبقي من البصل والدهن في القدر ويرفع على النار و يقلى و يضاف الثوم والفلفل الأخضر والطماطم وباقي مسحوق البهارات والكزبرة الخضراء .. ثم يضاف مقدار الماء والملح و٣ حبات ليمون صحيح وحب الهيل وأعواد الدارسين وحب الفلفل الأسود.
- ٦ - يغطى القدر و يترك يغلي على نار متوسطة حوالي ١٥ دقيقة ثم يسقط السمك و يترك يغلي حتى ينضج.
- ٧ - يرفع السمك و يضاف الأرز و يغطى القدر وتخفف النار .. ثم يرفع الليمون الأسود من القدر و يهرس و يصفى ثم يخلط مع ملعقة شاي هيل و يرش على السمك.
- ٨ - يسخن الدهن في مقلاة و يغلي فيه السمك.
- ٩ - عندما ينشف الأرز يوضع الحشو والسمك على وجه القدر و يغطى القدر بإحكام و يترك على نار هادئة جداً حتى يتم نضجه.
- ١٠ - يسكب الأرز في طبق التقديم و يغطى بالحشو والسمك و يقدم.

## الرز المطيب باللحم أو الدجاج

### المقادير:

- |    |                            |
|----|----------------------------|
| ٣  | أكواب أرز                  |
| -  | دجاجة متوسطة الحجم         |
| ١  | بصلة مقطعة                 |
| ١٠ | حبات هيل صحيح مفتوح جزئياً |
| ٦  | حبات فلفل أسود             |





### الرز المطيب باللحم أو الدجاج

- |   |     |
|---|-----|
| أعواد دارسين (قرقة)                             | ٣   |
| أكواب ماء                                       | ٧   |
| ملعقة شاي زعفران منقوع في ١/٢ كوب ماء ورد       | -   |
| ملح حسب الذوق                                   | -   |
| بصلات كبيرة مقطعة بالطول                        | ٣   |
| كوب مشمش + ١/٢ كوب لوز (صلوم بينان) مقشر ومسلوق | ١/٢ |
| كوب دهن   | ١/٢ |
| ملعقة شاي هيل                                   | -   |
| حبات ليمون أسود مثقب ومطبوخ في كوب ماء          | ٤   |
| بصلة كبيرة مفرومة                               | ١   |
| فصين ثوم (اختياري)                              | ٢   |
| ملعقة شاي بهارات مشكلة                          | -   |
| ملعقة دارسين (قرقة)                             | -   |
| بيضات مسلوقة ومقشرة (اختياري)                   | ٤   |



## الطريقة :

- ١ - يغسل الأرز وينقع مع قليل من الملح ويترك حوالي ٣٠ دقيقة ثم يوضع في مصفاة حتى يتخلص من الماء.
- ٢ - تغسل الدجاجة أو اللحم وتوضع مع الماء في القدر ويرفع على النار حتى تغلي ثم تزال الزفرات (الزبد). ثم تضاف البصلة المقطعة وأعواد الدارسين وحب الهيل المفتوح والفلفل الأسود ويغلى القدر ويترك على نار متوسطة حتى تنضج.
- ٣ - في أثناء ذلك يعد تحمير البصل في الدهن حتى يصير لونه بني، ثم يحمر الكشمش ثم اللوز (صلوم بيدان).
- ٤ - يرفع الدجاج من القدر بعد نضجه ثم يعاد قياس الماء بحيث أن يكون ٧ أكواب فإذا نقص يضاف له المقدار اللازم. يؤخذ الدهن المتبقي من تحمير البصل في القدر ويرفع على النار ويضاف له الأرز ويقلب مع الدهن جيداً. ثم يضاف المتبقي من مرق الدجاج فيحرك بالملعقة حتى يتجانس.
- ٥ - يغطى القدر لمدة ٤ دقائق فيرفع الغطاء ويرش بماء الورد المنقوع مع الزعفران. ثم يضاف البصل المحمر والكشمش على وجه القدر. ويغلى القدر بأحكام جيداً وتخفف النار لمدة لا تقل عن ساعتين.
- ٦ - يهرس الليمون المطبوخ و يصفى من القشور والبذر و يضاف له الدارسين والهيل وقليل من الملح ١/٢ ملعقة شاي ثم تبلى الدجاجة بزعج الليمون.
- ٧ - تحمر البصلة المفرومة وتضاف لها البهارات المشكلة ثم توضع الدجاجة وتغطى لكي تكسب ريحة البصل وتخفف النار لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة.
٢. - يسكب الأرز في طبق التقديم ويزين بالحشوة الموجودة على وجه القدر.



## الحلويات العقيلي

المقادير:

- ١ - كوب طحين (جميع الاستعمالات)
- ٦ - بيضات كبيرة الحجم
- ٨ - كوب سكر - ملعقة أكل هيل ناعم وزعفران وماء ورد
- ٤ - ملاعق أكل سمس

الطريقة:

- ١ - يخلط الصفار مع السكر ويخفق حتى يذوب السكر .. ثم يضاف الهيل والزعفران ويخلط المزيج جيداً.
- ٢ - نضيف الطحين تدريجياً على الخليط السابق ثم يخفق البياض حتى يصبح هشاً ويتضاعف حجمه ثم يضاف إلى الخليط ويخلط بالملعقة جيداً حتى يتجانس.
- ٣ - يصب الخليط في قالب مدهون و يرش السمس ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة.



العقيلي



## الخنفروش



## الخنفروش

### المقادير:

- ٣ ١/٤ أكواب طحين أرز
- ٦ بيضات
- ١ ١/٢ كوب سكر
- ١/٤ كوب ماء ورد متفوق فيه ملعقة شاي زعفران
- ١/٢ كوب هيل مطحون
- زيت للفلي

### الطريقة:

- ١ - يضرب البيض مع السكر باليد أو بواسطة المضرب السلك حتى يتجانس ثم يضاف له الطحين بالتدرج مع الاستمرار في الخفق.
- ٢ - يضاف ماء الورد مع الزعفران والهيل يخلط الجميع جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة.





- ٣ - يسخن الزيت في مقلاة مسطحة ثم تهدأ النار، ويجب أن تراعي في قلي الخنفروش، وأن تكون النار هادئة.
- ٤ - تؤخذ قطعة من العجينة بالملقعة و يصب الخنفروش في الزيت المقدوح في المقلاة وتعديل أطرافها حتى تصبح بشكل دائري.
- ٥ - و يرش عليها من الدهن الحار في نفس المقلاة ثم تقلب لتحمّر على الوجه الآخر ويجب أن يكون لونها ذهبي.
- ٦ - يجب وضع الخنفروش في طبق معكم الغطاء.

## القريصات

المقادير:

- ٢١/٢ كوب طحين (طحين بالخميرة)
- ١ ملعقة شاي بيكنج بودر
- ملعقة شاي خيرة



القريصات



١ كوب روب «زبادي»

١/٢ كوب ماء

- دهن للقلبي

مقادير القطر:

٤ أكواب سكر

٢١/٢ ماء - ١/٢ ليمونة

الطريقة:

١ - يخلط الطحين مع البيكنج بودر.

٢ - تخلط الحُميرة مع الماء والروب وتضع على نار هادئة حتى تسخن.

٣ - يضاف خليط الروب إلى الطحين وتخلط العجينة بواسطة مضرب سلك أو باليد لكي نحصل على عجينة قابلة للصب.

٤ - تغطى العجينة وتوضع في مكان دافئ وتترك تتخمر لمدة ساعة أو ساعة ونصف.

٥ - يقدح الدهن في المقلاة وتخفف النار وتصب العجينة بالمعلقة وتعدل أطرافها بحيث تكون على شكل أقراص. وترش بالدهن الحار حتى يحمر السطح الأسفل ثم تقلب على الوجه الآخر.

٦ - ثم نرفع الأقراص من الدهن ونغمس في الشيرة (القطر) ثم نرفع من الشيرة وتوضع في مصفاة حتى تتخلص من الشيرة ونقدم ساخنة.

## قرص محلى (طابى)

المقادير:

٢ ملعقة طعام طحين رقم ٢

١ ملعقة طعام طحين جميع الاستعمالات

٤ حبات تمر مهروس في ٢ كوب ماء (كوبين)

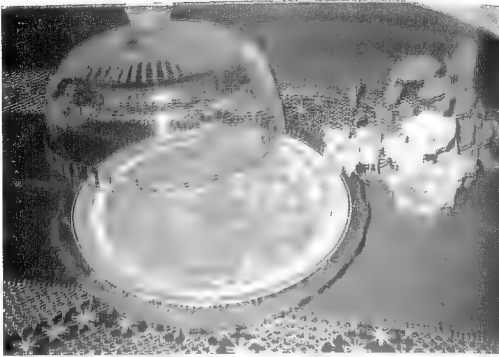
١/٢ كوب ماء ورد

١/٢ ملعقة شاي زعفران + ملعقة شاي هيل

- بيضتان

٢ ملعقة أكل زبدة.





### قرص محلى (طابى)

١/٢ كوب سكر مخلوط مع ملعقة شاي هيل ناعم.

الطريقة :

- ١ - يغسل التمر وينقع في ٢ كوب ماء ويهرس ثم يصفى في مصفاة.
- ٢ - يخلط الطحين مع البيض في إناء عميق باستعمال مضرب سلك.
- ٣ - ثم يضاف الماء المخلوط بالتمر بالتدريج ويخلط جيداً حتى يتجانس. ثم نضيف الهيل وماء الورد والزعفران.
- ٤ - نضع المقلاة على نار معتدلة.
- ٥ - نسمح للمقلاة بالازدادة الساخنة ثم يؤخذ من الخليط مقدار نصف كوب و يصب في المقلاة ثم تدار المقلاة بحيث تغطي سطح المقلاة.
- ٦ - تخفف النار و يقلب القرص المحلى باحتراس على الوجه الآخر يوضع في طبق التقديم و يرش بالسكر المخلوط مع الهيل و يغطى وتضع الأقراص واحد فوق الآخر و يقدم ساخن.



## خبیصة النشا

### المقادیر:

- ۱۱/۲ كوب نشا
- ۳ اكواب ماء
- باکیت زبدة
- معلقة شاي منقوعة في ۱/۲ كوب ماء ورد
- ۷ ملاعق طعام سکر
- ۳ ملاعق طعام هیل مطحون ومنخول

### الطريقة:

- ۱ - یخلط النشا والسكر وماء الورد المنقوع به الزعفران. ثم یرفع على نار معتدلة ويحرك باستمرار معلقة خشبية حتى تنضج الخبيصة وتصبح ناعمة جداً.
- ۲ - تضاف الزبدة والمهیل ثم ترفع من على النار وتغطى وتترك حتى تبرد، یرفع الغطاء وتخلط جيداً بالمعلقة ثم تسكب في طبق التقديم وتقدم مع القهوة.



### خبیصة النشا



## الخبيزة

المقادير:

- ٣ أكواب طحين
- ٤ ١/٢ كوب ماء
- ١ ١/٢ كوب سكر
- ٢ ١/٢ كوب دهن مازولا
- فنجان هيل مطحون

الطريقة:

- ١ - يحمر الطحين جيداً حتى يصبح لونه ذهبياً.
- ٢ - ينخل الطحين بعد أن يحمر.
- ٣ - يوضع الماء مضافاً إليه السكر في وعاء (قدر) على النار ويحرك جيداً حتى يذوب السكر.
- ٤ - توضع نصف كمية الدهن في وعاء آخر على النار ويضاف إليها الطحين مع التحريك والتقليب المستمر حتى يتجانس الطحين.
- ٥ - يضاف الماء بالسكر تدريجياً على الطحين ويحرك جيداً.
- ٦ - يضاف النصف الباقي من الدهن على الخليط ثم يضاف الهيل أيضاً ويحرك جيداً.
- ٧ - يغطى الوعاء بغطاء محكمة ثم تخفف درجة الحرارة ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

## خبيزة البوبر

المقادير:

- ٦ أرطال بوبر
- ٢ رطل طحين رقم ٢
- ٢ رطل سكر
- ٤ أكواب ماء
- زعفران - دهن



### الطريقة :

- ١ - يقشر البوبر و يقطع و يوضع مع ٤ أكواب الماء على نار هادئة و يسلق الى أن يذوب.
- ٢ - يضاف اليه السكر و يقل و يهرس بالماكينة و يصفى بالمصفاة.
- ٣ - يوضع في القدر ٢ رطل طحين مع دهن بحيث يغطيه و يترك على نار مع التقليب المستمر الى أن يصبح لونه بني ثم يضاف اليه البوبر بالتدريج.
- ٤ - يترك لمدة نصف ساعة الى أن ينضج مع التحريك ثم يضاف اليه الزعفران وماء الورد والميل و يرفع من على النار



## النشويات

### الصفحة

١١٨	الأرز المصفى والمفلفل	١ -
١١٨	أرز عمربالروبيان	٢ -
١١٩	أرز مففل بالكاري	٣ -
١٢٠	أرز البرتقال بالدجاج	٤ -
١٢٢	أرز بالخلطة	٥ -
١٢٢	لارانيا	٦ -
١٢٣	طاجن الأرز بالدجاج أو اللحم	٧ -
١٢٤	قالب الأرز بالجبن	٨ -
١٢٤	المنسف	٩ -
١٢٥	المعكرونة بالبشمل	١٠ -
١٢٦	التورتا لوني الايطالية	١١ -
١٢٧	الكسكسي	١٢ -



## الرز المصفي والمفلل

### المقادير:

- ٢ كسوب رز
- ٣ - ٥ ملاعق أكل دهن
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

### الطريقة:

- ١ - ينقى الرز و يغسل بالماء البارد و يترك فيه.
- ٢ - يوضع ماء في قدر متوسط الحجم بمقدار ثلاثة أرباعه و يضاف اليه الملح و يترك حتى يغلي.
- ٣ - يصفى الرز من الماء الذي نفع فيه و يضاف الى الماء المغلي و يترك القدر مفتوحاً.
- ٤ - يحرك الرز مرتين أو ثلاث بهدوء حتى لا يتكتل و يترك على النار الى أن تلين الحبة تقريباً.
- ٥ - يرفع القدر عن النار و يسكب المزيج في مصفاة للتخلص من الماء.
- ٦ - يسحق الدهن في القدر بعد تجفيفه من الماء و يفرغ الرز و يترك على نار هادئة حتى يتم نضجه بعد أن يسكب عليه قليل من الدهن الساخن.

## أرز محمر بالروبيان

### المقادير:

- أرز على حسب الحاجة - من ٢ الى ٣ بيضيات
- ملعقة كبيرة صلصة صويا
- زيت - ٣ بصل و يستحسن البصل الأخضر
- ١/٢ كيلورويان (يمكن زيادة الكمية)
- ١ كوب بازلا مسلوقة قليلا - ملح ولفل على حسب الرغبة

### الطريقة:

- ١ - يحمر الأرز قليلا في الدهن ثم يضاف الماء و يطبخ ثم يصفى من الماء ثم يرجع مرة ثانية للقدر





- ٢ - تضاف صلصة الصويا الى البيض ويخفق قليلا بشوكة.
- ٣ - تحمر قطع البصل في الزيت ثم يضاف البيض و يقلب بالشوكة حتى يبدأ في التماسك.
- ٤ - يضاف الروبيان المسلوق قليلا الى البيض و يقلب الخليط.
- ٥ - تضاف البازلا ويرش الخليط بالبهار والملح.
- ٦ - يضاف الأرز المسلوق.
- ٧ - يطهى الجميع على نار خفيفة لبضع دقائق مع التقليب الخفيف ثم يقدم ساخناً.

## أرز مفلفل بالكاري مع الدجاج

المقادير:

- دجاجة مقطعة ومسلوقة  
 ١/٢ كوب بازلاء - ١/٢ كوب تفاح مفروم ناعم  
 ٢ كوب أرز - ١ حبة بطاطا  
 ١/٢ كوب لوبياء خضراء مسلوقة - ملح - فلفل  
 ١ ملعقة مسحوق كاري - ٣ ملاعق زبدة - ١ ملعقة كبيرة طحين  
 ١/٢ كوب فطر - ١/٢ كوب جزر مفروم ومسلوق

الطريقة :

- ١ - يقطع الدجاج المسلوق.
- ٢ - يغسل الأرز وينقع في الماء.
- ٣ - توضع الزبدة في طنجرة وتذاب على النار و يقلب فيها الأرز ثم يضاف مرق الدجاج المسلوق.
- ٤ - يذاب ١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري في قليل من مرق الدجاج و يصب فوق الأرز عندما يبدأ في الغليان.
- ٥ - تنطى الطنجرة و يطهى الأرز على نار خفيفة.



- ٦ - تذاب ملعقة طعام زبدة في مقلاة و يضاف التفاح والبصل كما يضاف الطحين و يقلى على نار خفيفة.
- ٧ - يضاف حوالي كوبان من مرق الدجاج ومسحوق الكاري والفلفل الأسود.
- ٨ - يظهى الخليط الى أن يقد الماء ويحصل على صلصة متوسطة الكثافة.
- ٩ - يضاف الى هذه الصلصة الجزر المسلوق والبطاطا المسلوقة والفطر وقطع الدجاج و يترك يظهر لمدة خمس دقائق.
- ١٠ - يشكب الأرز في طبق كبير ثم يعمل في وسطه حفرة ليوضع فيها طبق عميق يحتوي على الصلصة وقطع الدجاج.

## أرز البرتقال بالدجاج

### المقادير:

- كاليو أرز
- ١ دجاج (حوالي نصف كيلو)
- كوب كشمش أو البوبخارة
- ١/٢ كوب زر كشت
- ١ كوب صلوم بيذان مقطع بالطول
- ١ كوب صلوم فتسق مقطع بالطول
- ١/٢ كوب زيت ذرة
- ٢ كأس / قشور البرتقال «مبشور»
- ١ ملعقة شاي زعفران.

### الطريقة:

- ١ - ينظف الدجاج و يقطع قطعتين أو أربع و يسلق مع كأس ماء وبصلة وملح حتى ينضج.
- ٢ - إنزعي العظم الكبير حسب الرغبة.
- ٣ - أغسلي الرز كشت والكشمش واحصيه في الدهن على النار قليلا كل على حدة.
- ٤ - أغسلي صلوم البيذان وضميه في ماء بارد.





### الرز بالبرتقال

- ٥ - ضعي قليلا من الماء الحار على الزعفران.
- ٦ - إسلقي الرز وصفيه.
- ٧ - ضعي قليلا من الزيت والماء في قاع القدر وضعيه على النار.
- ٨ - ثم ضعي طبقة من الرز المصفى ثم صفي الدجاج، ثم نصف كمية البرتقال مع البيذان ثم صفي الرز الباقي ثم ضعي الكمية الباقية من البرتقال والبيذان، ثم رشيه بالزعفران وضعيه على نار هادئة.

### طريقة صنع قشور البرتقال :

- ١ - شرحي قشور البرتقال واغسله في ماء حار حتى يغلي ثم بدلي الماء مرتين.
- ٢ - ثم ضعي قشور البرتقال في ماء بارد حوالي ٥ - ٦ ساعات حتى تذهب عنه الحرارة.
- ٣ - ثم صفي قشور البرتقال من الماء واخليه مع كأس سكر + كأس ماء مغلي وضعيه على النار حتى يعقد واتركيه يبرد قبل أن تضعيه على الرز.



- ٤ - عند التقديم اخلطي الرز مع البرتقال وضعيه في صحن ثم ضعي فوقه الدجاج ثم غطيه بالكشمش والرز كشت وزينه بالفستق.

## أرز بالخلطة

المقادير :

- ٢ كوب أرز (أرز مصفى)  
٢ ملعقة زبد  
٢ ملعقة لوز مفروم محمر  
٢ ملعقة صنوبر  
٤ ملاعق مرق دجاج  
١/٤ كيلو كب كبد فراخ مقطعة قطعاً صغيرة.

الطريقة :

- ١ - يغسل الصنوبر جيداً ثم يوضع في طاسة مع الزبد و يشوح حتى يصفر لونه ثم يرفع الصنوبر من على النار ثم توضع الكبد مع الزبد وتحمّر.  
٢ - يضاف الأرز والصنوبر والكبد و يضاف اليهم صوص (دمي جلاس) و يقلب الخليط بالمقصوفة جيداً ثم يرفع على النار حتى تختلط الخلطة مع الرز ثم يقدم ساخناً.

## لازانيا

المقادير :

- ١/٤ كوب زبدة - ٢ بصل مفروم ناعم  
٢ فص ثوم مدقوق - ٣/٤ كيلو لحم مفروم  
ملعقة طعام بقدرونس - ملعقة صغيرة زعتر يابس  
١/٢ كيلو طماطم ناضج مقشر ومفروم - ٢ ملعقة طعام معجون طماطم  
فلفل أسود - ملح حسب الذوق - ٤ ملاعق طعام خلاصة اللحم  
٢ ١/٢ كوب صلصة بيشاميل - صفار بيضة واحدة  
٤ ملاعق طعام جبن مازرل مبشور  
١/٢ كيلو لازانيا خضراء أو بيضاء



### الطريقة :

- ١ - تذوب الزبدة في إناء ثم يضاف البصل و يشوح على النار مدة ٦ أو ٨ دقائق حتى يصبح لونه ذهبي يضاف اللحم المفروم والثوم وتقلب مدة ٨ دقائق أخرى.
- ٢ - يضاف البقدونس والزعرتر والطماطم ومعجون الطماطم والملح والفلفل وخلاصة اللحم ويغلى القدر ويترك على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة.
- ٣ - تخضر صلصة الباشميل وتزجج مع صفار البيضة ونصف كمية الجبن المبشور في هذه الأثناء تسلق اللازانيا ثم تصفى وتوضع طبقة من اللازانيا في قعر طبق بايركس ثم تغطى بطبقة من مزيج اللحم وتتبعا طبقة من صلصة الباشميل ويعاد هذا الترتيب على أن ينتهي بصلصة الباشميل.
- ٤ - يزين الطبق بالكمية المتبقية من الجبن ثم تدخل بالفرن المسخن سابقاً لمدة ٤٠ دقيقة.

## طاجن الأرز بالدجاج أو اللحم

### المقادير:

- ١ دجاجة مسلوقة أو نصف كيلو لحم مسلوقة
- ١ كوب حليب
- ١ كوب من الأرز - ملح - فلفل
- ١ ملعقة طعام زيت
- ١ كوب مرق سلق الدجاج أو اللحم

### الطريقة :

- ١ - يدهن طبق الفرن بنصف مقدار الزبد.
- ٢ - يوضع الأرز في الطبق وكذلك الدجاجة المسلوقة المقطعة أو اللحم و يصب فوقها الحليب والمرق المتبل . يدخل الفرن حتى ينضج ويحمر السطح.



## قالب الأرز بالجبن

### المقادير:

- ١١/٢ كوب أرز مسلوق ومصفى
- ١ ملعقة بقدونس مفري
- ١ بيضة
- ١ ملعقة صغيرة مستردة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور - زيت سمّن للتحمير

### للتغطية:

- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ بيضة - بسماط

### الطريقة:

- ١ - يخلط الأرز والبقدونس والمستردة والجبن حتى يمتزج جيداً وقد يضاف قليل من الطحين أثناء الخلط اذا كانت سائلة وذلك ليسهل تشكيلها.
- ٢ - يقسم الخليط الى أقسام متساوية وتشكل كل واحدة على شكل قرص مثل الكيك أو كور.
- ٣ - تغطى جيداً بالطحين ثم تنفخ في البيض ثم البسماط وتصفط عليها جيداً.
- ٤ - تحمر في الزيت أو السمّن من ٢ : ٣ دقائق على كل جهة وتقدم في طبق على فرش من البقدونس.

## المنسف

### المقادير:

- ١/٢ كيلويقطين - ٢ كوب ماء
- ٤ أكواب رز - ١ كيلولحم
- ١ دجاجة - ٢ بصلة كبيرة مفرومة
- قليل من الفلفل الأسود - كم حبة هيل



### الطريقة :

- ١ - ينقع اليقظ لمدة ٦ ساعات و يترك في الثلاجة. ثم يخلط مع كوب ماء في الخلاط الكهربائي ثم يصفى بالمصفاة و يترك حتى ينضج اللحم.
- ٢ - يسلق اللحم مع البصل والبهارات حتى ينضج وتصفى المرقعة.
- ٣ - نأخذ مقدار ٢ كوب من ماء اللحم المصفى لنطبخ به الرز بالطريقة العادية ونتركه حتي يتهدر.
- ٤ - نطبخ اللحم بالمرقة الباقية مع اليقظ السائل لمدة ١٠ دقائق.
- ٥ - يفرق الرز في طبق مدور كبير و يوضع فوقه اللحم و يرش باقي المرقعة فوقه.

## المكروننة بالبأشميل

### المقادير:

- ٢١/٢ مكروننة - ١/٢ كيلولحم مفروم  
١١/٢ بصل - ١ كوب مشروم  
١ ملعقة صغيرة أرجوان - ٣ ملاعق كزبرة خضراء أو بقندونس  
١ فص ثوم مدقوق - ٢ ملعقة أكل معجون طماطم  
ملح حسب الذوق - ١ ملعقة أكل زبدة  
١ كوب جين شيدر مبشور - ماء كافى لغلي المكروننة

### الصلصة :

- ٢ ملعقة أكل زبدة - ٢ ملعقة أكل طحين جميع الاستعمالات  
٢ كوب حليب - ١ باكييت كريم قيمر

### الطريقة :

- ١ - يغلى ماء كاف بحيث يغطي المكروننة ثم يضاف اليه الملح وملعقة الزبدة، تضاف المكروننة و يترك على النار حتى يغلى مع مراعاة التحريك من حين الى آخر حتى لا تلتصق المكروننة بقاع القدر وتصفى وتشتطف بالماء البارد.



٢ - في أثناء ذلك يهرس اللحم المفروم بالشوكة للتخلص من الكتل ثم توضع في قدر ويرفع على نار متوسطة ويضاف اليه البصل و يغطى القارحتى يجف و ينشف من الماء ثم يضاف له الشوم والبهارات ومعجون الطماطم و يترك على نار هادئة جداً في هذه الأثناء يمكن عمل الصلصة.

#### طريقة عمل الصلصة :

١ - توضع الزبدة في اناء على النار حتى تسيح قاماً و يضاف اليها الطحين مع التقليب المستمر لمدة ٥ أو ٤ دقائق دون أن يتفirlون الطحين ينزل الاناء من على النار و يضاف اليه الحليب (المغلي) دفعة واحدة مع التقليب السريع بمضرب سلك حتى لا يتكتل، يعاد الاناء على نار هادئة مع التحريك حتى يطبخ الطحين و يرفع من على النار وتضاف الكريمة (القيس) والملح حسب الرغبة.

٢ - تخلط الكريمة مع نصف مقدار الصلصة ونصف مقدار الجبن في اناء فرن مناسب يوضع نصف مقدار المكرونة و يضاف له خلطة اللحم ثم يضاف المقدار الباقي من المكرونة ثم باقي الصلصة وباقي الجبن وتدخل في فرن حرارته ٣٥٠ لمدة ١٠ دقائق ويمكن اضافة زبدة على الوجه.

### التورتا لوني الايطالية

#### مقادير العجينة :

٤٠٠ غرام طحين جميع الاستعمالات - ٤ بيضات  
ملعقة أكل ماء - ملعقة شاي ملح

#### الطريقة :

١ - يخلط البيض مع الطحين ثم يضاف اليه الملح والماء و يعجن الجميع باليد وتكون العجينة ثم تترك لمدة ١٠ دقائق.

#### مقادير الحشوة :

٤٠٠ غرام جبن ريكونا - ٢ بيض  
٤٠ غرام جبن بارمان - ٤٠ غرام بقودونس مفروم  
ملعقة شاي جوزة الطيب  
ملعقة شاي ملح - ٥ ملاعق شاي بقودونس مفروم





### الطريقة :

١ - يوضع الجبن في وعاء ثم يضاف اليه البيض والملح والبقدونس وجوزة الطيب وكذلك يضاف اليه جبن بارمان ويخلط مع بعض.

### مقادير الصلصة :

٤٠ غرام كريمة - ٢٠٠ غرام سبانخ

٤٠ غرام زبدة - بقدونس مفروم

١/٢ ملعقة شاي جوزة الطيب

### الطريقة :

١ - نضع الزبدة على النار ثم يضاف اليه السبانخ ويحرك على النار ثم يضاف اليه الكريمة والملح والفلفل وجوزة الطيب وعندما يغلي يرفع عن النار ويترك ليبرد. ثم تقرد العجينة على سطح مرشوش بالطحين وتقطع على شكل دوائر ثم تغطى بخشوة الجبن و يوضع البيض على طرف العجينة ثم تلف العجينة على شكل دائرة وتترك لمدة ساعة واحدة ثم تسلق في الماء الحار المضاف اليه الملح.

٢ - ثم يوضع التورتالوني في الصحن و يصب فوقه الصلصة و يوضع عليه جبن بارمان.

## الكسكسي

### المقادير :

١ كيلو لحم مع العظم و يستحسن من الكتف

١ كوب حمص منقوع ٤ ساعات

٢ كوب كسكسي - ١ كوب زيت أو زبدة - ١ كيلوبصل

١ كيلوطماطم - ١/٢ كيلو كوسا - ١/٢ كيلو قرع أصفر «بوبر»

باقة كزبرة مفصلة ومربوطة بخلط نظيف - ملعقة صغيرة فلفل أسود

ملعقة صغيرة زعفران أو قليل كركم

١/٢ ملعقة صغيرة بهارات مخلوطة - ١/٢ ملعقة صغيرة قرقة

٢ ملعقة طعام ملح - ٥ ملاعق ماء زهر - ٦ أكواب ماء



### الطريقة :

- ١ - يوضع اللحم بعد غسله مع ٦ أكواب ماء على النار حتى يغلي ثم تزال الزفرة.
  - ٢ - تقطع كل بصلة الى أربع قطع و يضاف اللحم مع الحمص المنقوع سابقاً مع البهارات والزعفران والملح.
  - ٣ - يبلى الكسكسي بقليل من الماء و يضاف اليه نصف ملعقة صغيرة ملح.
  - ٤ - يوضع الكسكسي في مصفاة من الألمنيوم بحجم قدر اللحم وتوضع فوقه قدر اللحم بحيث يغطيه تماماً فلا يتسرب البخار الا من المصفاة.
  - ٥ - عندما يغلي اللحم يخفف عليه و يترك الكسكسي في المصفاة على حاله ويحرك قليلا حتى يتسرب البخار اليه من كل الجهات و يترك على النار لمدة ربع ساعة.
  - ٦ - تضاف ملعقتان طعام زبدة ونصف ملعقة قرفة للكسكسي و يغلي جيداً.
  - ٧ - تقشر الخضار وتقطع قطعاً متوسطة وتضاف مع الكزبرة اللحم و يترك حتى ننضج اللحم لمدة ساعة ونصف يضاف بعدها الزبيب و يترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.
  - ٨ - يخلط الكسكسي بماء الزهر ثم يغرف في صحن التقديم و يزين باللحم والخضرة.
- ملاحظة : يترك الكسكسي مغطياً فوق قدر اللحم طول مدة نضج اللحم.



## المعجنات

### الصفحة

١٣٠	البف باستري بالدجاج	١
١٣١	توصت الجبن	٢
١٣١	فطائر السبانخ	٣
١٣٢	مناقيش الزعتر	٤
١٣٣	لحم بالعجين	٥
١٣٤	البترزا	٥
١٣٥	دونت	٥
١٣٦	أصابع مملحة	٨
١٣٧	الكرواسان	٨
١٣٨	الكستليتة بالجلاش	١٠
١٣٩	صينية الجلاش بالعصاج	١١
١٤٠	صينية الجلاش بالجبن	١٢
١٤١	الحبز الافرنجسي	١٣
١٤٢	سمبوسة منقوشة بالشوكة	١٤



## البف بستري بالدجاج

### المقادير:

- عجينة بف بستري
- واحدة فلفل أخضر بارد (مقطع)
- نصف دجاجة مسلوقة ومقطعة الى قطع صغيرة.
- قليل من الخشيش المفروم «كزبرة»
- علبة فطر «مشروم» مقطع
- ملعقة شاي فلفل أسود
- نصف ملعقة شاي ملح
- نصف علبة جبن كرفت حجم صغير «مشور»
- صفار بيضة واحدة

### مقادير الصلصة البيضاء:

- ١ - ملعقتين أكل زبدة.
- ٢ - ملعقتين أكل طحين
- ٣ - كسوب حليب

### طريقة عمل الصلصة البيضاء:

- ١ - توضع الزبدة على النار ثم يضاف الطحين وتحرك جيداً ثم يضاف لها الحليب وتحرك حتى تشخن «تنقل».

### طريقة عمل الحشو:

- ١ - تسلق الدجاجة ثم تقطع الى قطع صغيرة جداً، و يضاف اليها المشروم المقطع والفلفل الأخضر أيضاً مقطع. كذلك يضاف الخشيش والفلفل الأسود والملح والجبن ويخلط جيداً، ثم تضاف الى الخليط الصلصة وتخلط جيداً.
- ٢ - تفرد العجينة وتحمش بالحشوة المذكورة أعلاه، ثم تلف ويمسح وجهها بصفار البيض، وتدخل في فرن معتدل الحرارة حتى يحمر لونها.



## توست الجبن

### المقادير:

- عدد ١ علبة جبن راماك
- باكيت خبز سليس
- بصلة كبيرة
- صفار بيضة
- عصير ليمون
- قليل من الفلفل الأسود
- قليل من الزعتر

### الطريقة:

- ١ - يقطع الخبز قطع صغيرة.
- ٢ - إخلطي الجبن + البصل + صفار البيض + عصير الليمون + الفلفل الأسود مع بعض.
- ٣ - يدهن الخبز بقليل من خلطة الجبن.
- ٤ - نضيف قليل من الزعتر على وجه الخبز.
- ٥ - نضيف الخبز في صينية للفرن وتخرج في فرن درجة حرارته ٢٠٠ م.
- ٦ - بعد أن يصفر لون الخبز تخرج من الفرن وتصف في صينية التقديم.

## فطائر السبانخ

### المقادير:

- ٣ أكواب طحين
- ١ كوب زيت نباتي
- ١ كيلو سبانخ أو سلق
- ٥ حبات ثوم
- باقة كزبرة خضراء
- بيضة



١/٢ ملعقة صغيرة خيرة  
١/٤ ملعقة صغيرة ملح - عصير ليمونة

٢ بصصل  
ماء للمجن ما يعادل كوب إلا ربع

### الطريقة :

- ١ - تذوب الخميرة في ١/٤ كوب ماء دافئ ثم تضاف اليها نصف ملعقة صغيرة سكر وتحرك وتترك جانباً.
- ٢ - ينخل الطحين في إناء و يضاف اليه الملح والخميرة والبيضة والزيت ويخلط جيداً بأطراف الأصابع.
- ٣ - تشرك العجينة في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها ثم تقطع الى كرات صغيرة بعد أن نفمها بالزيت وترص في صينية وتغطى بقطعة من البلاستيك.
- ٤ - تقطع السبانخ أو السلق الى قطع صغيرة وتغسل وتنظف من الأتربة ثم نضعها في إناء ونضع عليها ملعقة ملح كبيرة وتدعك حتى ينزل كل الماء ثم تصفى من الماء.
- ٥ - يفرم البصل ناعماً و يرش بالفلفل الأسود و يدعك ثم يضاف الى السبانخ ونضع رشه بهارات قرفة مع فلفل أسود + فلفل أحمر و يقلب الخليط مع بعض ثم نضع عصير الليمون و يقلب الخليط بعد اضافة الثوم المدقوق مع الكزبرة.
- ٦ - نحضر صينية وندهنها بالزيت و نرق كرات العجين ونحشى بالخليط السابق ونشكل حسب الذوق.
- ٧ - ترص الفطائر في صينية مدهونة بالزيت ثم نخبز في الفرن.

## مناقيش الزعتر

### المقادير :

٣ فنانجين طحين (جميع الاستعمالات)

١ ملعقة صغيرة خميرة جافة

١ ملعقة صغيرة ملح

ماء دافئ للمجن



نصف فنجان زيت  
٤ ملاعق كبيرة زعتر يابس عجوج مع السمسم والسماق.  
بصلة صغيرة

#### الطريقة :

- ١ - ينخل الطحين و يضاف اليه الملح وتذوب الخميرة في الماء الفاتر (فنجان) وتعجن مع الطحين يغطي العجين و يترك ليتخمر جيداً.
- ٢ - يمزج السمسم مع الزعتر والسماق مع البصلة بعد أن تغرم ناعماً ثم يضاف الزيت. ترق العجين بواسطة الشوبك أو خشبة العجين المرووفة فوق لوح مرشوش بالطحين.
- ٣ - تقطع الى أقراص سماكتها نحو سنتيمتر واحد توضع الأقراص في صينية مدهونة بالزيت و يدهن الوجه بخلطة الزعتر مع الزيت وتضغط قليلا بأطراف الأصابع.
- ٤ - تدخل الصينية الى فرن حام (٤٠٠ درجة) مدة كافية لتضج المناقيش.

### لحم بالعجين

#### مقادير العجن :

- ٣ فناجين طحين (جميع الاستعمالات)
- ١/٣ فنجان سمينة
- نصف ملعقة صغيرة خميرة
- نصف فنجان ماء
- ملعقة صغيرة سكر

#### مقادير الحشو :

- ٤٠٠ جرام لحم مفروم
- ٣ بصلات متوسطة مفرومة ناعماً
- ١/٤ فنجان صنوبر
- ١ فنجان لبننة
- ملح - فلفل - قرقة - حبوب رمان



## الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق و يفرك بالسمن المذوب، تذاب الخميرة في الماء الدافئ وملقعة سكر وتعجن مع الطحين. تعجن جيداً حتى تصبح ملساء وتترك في مكان دافئ حتى تختمر جيداً.
- ٢ - يقلل البصل المفروم بالسمن حتى يذبل فتضاف اليه اللحمه المفرومة والبهارات والصنوبر والملح.. وبعد رفع الحشوعن النارنضيف حب الرمان واللبنه وتخرج الحشوة جيداً.
- ٣ - يقطع العجين الى كرات صغيرة ترق باليد على صينية مدهونة بالسمن حتى تصبح أقراصاً مستديرة.. ثم يوضع قليل من الحشوة فوق كل قرص و يكبس قليل باليد وتدخل الصينية الى فرن حام مدة ٢٠ دقيقة أو حتى يحمر العجين قليلاً، يؤكل ساخناً و يقدم الى جانبه سلطة (اللبن بالخيار).

## ملحوظة :

يستماض عن اللبنه بمقدار من الطحينه (المردة) وملقعة سماع.

## البيستزا

### المقادير:

- ٢ كوب طحين (طحين بالخميرة)
  - ١/٤ كوب زيت
  - ١/٤ كوب ماء للخميرة
  - ١/٤ كوب حليب للعجن
  - حبتان طماطم
  - فلفل أخضر حلو (فيفلة)
  - ١/٤ ملقعة صغيرة ملح
  - ملقعة صغيرة خبيرة
  - جبن مبشور + بيضة
  - صلصة الطماطم - زيتون أسود على حسب الرغبة - قليل من الأورجانو
- الطريقة :

- ١ - تذاب الخميرة والملح بقليل من الماء أو الحليب. ثم يوضع الطحين في وعاء عميق و يسكب في وسطه الخبيرة قليلاً من الحليب والبيض.





- ٢ - تعجن بغمس اليد في الزيت وزيادة كمية الحليب تدريجياً لكي تتكون عجينة لينة قليلاً.
- ٣ - يصب قليل من الزيت فوق العجينة وتترك حتى يتضاعف حجمها.
- ٤ - يقطع الطماطم قطعاً صغيرة وتبشر الجبنة و يقطع الفلفل الى دوائر رقيقة أو الى قطع صغيرة وتزال نواة الزيتون.
- ٥ - تقطع العجينة الى كرات صغيرة وتغمس بالزيت وتصف في الصينية. ثم تضغط على كل قطعة بأطراف الأصابع لنحصل على أقراص صغيرة.
- ٦ - يمسح وجه كل قرص بالصلصة ثم يوضع الجبن المبشور ويوضع على كل قرص قطع من الزيتون وقطعة من الفلفل ويمكن إضافة قطع الفطر على حسب الرغبة و يرش عليها الأورجانو.
- ٧ - تخبز في فرن حار وتقدم ساخنة.

## الدونت

### المقادير:

- ١ كوب سكر
- ٤ كوب طحين
- ١ كوب حليب
- ٢ بيض
- ٢ ملعقة أكل زبد رائب
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- قليل من مسحوق الهيل والدارسين
- سكر ناعم للتجميل - دهن للغمي

### الطريقة :

- ١ - يخفق البيض ثم يضاف اليه السكر تدريجياً مع الاستمرار بالخفق.
- ٢ - يضاف الزبد ويخفق جيداً.
- ٣ - ينخل الطحين والبيكنج بودر والملح والهيل والدارسين مما ثم يضاف الى المزيج تدريجياً وبالتناوب مع الحليب حتى يصبح عجينة لينة.



- ٤ - ترق العجينة سمك ١/٢ سم.
- ٥ - تقطع الى دوائر كبيرة ويحفر في وسطها دائرة صغيرة.
- ٦ - تغل القطع في دهن غزير متوسط الحرارة على نار هادئة حتى تحمر ثم تصفى من الدهن جيداً وترش بالسكر الناعم وتقدم.

## أصابع ملحنة

المقادير:

- ١١/٢ كوب طحين جميع الاستعمالات + ذرة ملح + كمون
- ٣ ملاعق كبيرة سمن
- ١ ملعقة سكر
- ١ بيضة
- ١/٤ : ١/٢ كوب حليب دافئ
- ١ ملعقة صغيرة سمن ملحقة طعام خيرة جافة

الطريقة :

- ١ - تدعك الخميرة في السكر حتى تسيل تماماً ثم يضاف الحليب الدافئ و يقلب الخليط جيداً وترك قليلاً حتى تخمر.
  - ٢ - ينخل الدقيق مع الملح ثم يوضع السمن وتفرك بأطراف الأصابع حتى تختفي تماماً ثم نضيف الملح والسنت.
  - ٣ - نخفق السبغمة ونضاف للطحين مع التقليب ثم يضاف الحليب والخميرة تدريجياً ثم تعجن وتلف جيداً وترك حتى تخمر.
  - ٤ - تشكل أصابع طويلة وترك حتى يكتمل التخمر.
  - ٥ - يدهن الوجه بالبيض المخفف بالحليب.
  - ٦ - يرش الوجه بخليط من السنت والسمن.
  - ٧ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.
- يلاحظ أنه يمكن تشكيل العجينة على هيئة حلقات، وفي هذه الحالة تقدم على أنها بكوت ملح.



## الكرواسان

### المقادير:

٢ : ٢ ١/٢ كوب طحين جميع الاستعمالات (حسب العجن) + ذرة ملح

٢ بيضة

٣/٤ كوب حليب

١ كوب سمن سائل أو زيت

قطعة خميرة

١ ملعقة صغيرة سكر

٢ ملعقة طعام جبن رومي مبشور

١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

جبن أبيض مدهوك للحشو

### الطريقة:

- ١ - تدعك الخميرة مع ملعقة سكر حتى تسيل تماماً ثم يتم تدفئة الحليب و يضاف الى الخميرة.
- ٢ - يسيح السمن و يضاف وهو دافئ الى خليط الحليب الدافئ مع الخميرة.
- ٣ - يضرب البيض قليلاً ثم يضاف اليه الخليط السابق و يقلب جيداً وتضاف اليه الفانيليا.
- ٤ - يضاف الطحين تدريجياً الى الخليط حتى تتكون عجينة للفرد، ثم تترك لتخمر.
- ٥ - تلت العجينة جيداً لتوزيع الخميرة. ثم تقطع الى أجزاء متساوية على شكل كرات.
- ٦ - تفرد كل كرة على شكل قرص، ثم تقطع بالسكين الى أربعة أجزاء.
- ٧ - يؤخذ كل جزء و يوضع عند طرفه المريض قطعة من الجبن الأبيض المدهوك وتبرم على شكل أصبع.
- ٨ - تدهن بالبيض وترش بمبشور الجبن الرومي، وترص في صينية مدهونة بالسمن وتترك قليلاً حتى تخمر.
- ٩ - تدخل الصينية في الفرن لمدة ١/٤ ساعة تقريباً، وتقدم على طبق من البلور وهي ساخنة.



## الكستليتة بالجلالاش (العجينة الفيلو الجاهزة)

المقادير:

- ١/٢ كيلو لحم كستليتة
- ١/٤ كيلو جلالاش طازج (عجينة الفيلو الجاهزة)
- ١/٤ كيلو سمن سايح
- ١ بصلة مفرية (مبشورة)
- عصير ليمونة
- ملح - فلفل - بهار
- للتقديم : خضر سوتيه ( جزر - بسله - بطاطس )

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم و يغسل ثم ينزع اللحم من أعلى العظم حوالي بوصة، ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة بالمعلقة الخشب أو يد هون خشب.
- ٢ - يتبل جيداً بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون.
- ٣ - توضع الكستليتة المتبله مع البصل وملعقتي سمن في صينية، و يرفع على النار (في البدء تقلب على وجهيها بسرعة حتى تجمد المادة الزلالية السطحية)، ثم يضاف اليها قليل من الماء وتترك على النار حتى تنضج تماماً، ويمكن طهيها في الفرن وفي هذه الحالة يفتح بعد قليل على الفرن و يضاف اليها قليل من الماء وتترك حتى تنضج.
- ٤ - يرفع اللحم و يصفى من السمن، و يترك قليلا ليبرد.
- ٥ - تلف كل وحدة من الكستليتة بورقة جلالاش بحيث تغطيها تماماً.
- ٦ - تدهن صينية بالسمن السايح، وترص فيها وحدات الكستليتة والا احترقت في الفرن.
- ٧ - تزرع الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الجلالاش (حوالي ١/٣ ساعة).
- ٨ - يتم اخراج الصينية من الفرن وتلف عظمة كل واحدة من الكستليتة بورق مفضض ثم ترص في طبق على شكل زخرفي وتوضع حولها الخضر الشويه.



## صينية الجلاش بالعصاج

المقادير:

١/٢ كيلو جلاش طازج (عجينة الفيلو الجاهزة)

١ كوب كبير سمن

ملح - فلفل - بهارات

١/٤ كيلو لحم مفري

١ بصلة متوسطة مفرية

قليل من البقدونس المفري.

الطريقة:

١ - يتم عمل الحشو أولاً وذلك بتحمير البصلة مع ملعقتين كبيرتين سمن، ثم يضاف اللحم والتوابل و يرفع على نار هادئة حتى يحمر.

٢ - يضاف الى اللحم قليل من الماء وتترك حتى تنضج مع التقليب.

٣ - تدهن صينية متوسطة الحجم بالسمن السايح دهناً جيداً.

٤ - يوضع نصف كمية الجلاش بالصينية واحدة واحدة مع رش قليل من السمن السائل بين كل واحدة وأخرى.

٥ - يوضع الحشو فوق هذه الطبقة ويفرد بحيث يغطي الجلاش تماماً.

٦ - يغطي الحشو بباقي كمية الجلاش بنفس الطريقة السابقة.

٧ - تغطي الصينية بباقي السمن السائل.

٨ - تقطع بسكين حاد طولياً وعرضياً، إما على شكل مربعات أو مستطيلات.

٩ - تترج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه (حوالي ١/٣ ساعة).

١٠ - تقلب في طبق صيني، و يوضع فوقها قليل من البقدونس المفري وتقدم ساخنة.

١١ - يمكن عمل جلاش على شكل أصابع وذلك بقص العجينة الى قطع طويلة وحشوها بالحشو السابق اعداده ثم لفها كالأصابع وتدهن بالسمن السائل وتدخل الفرن حتى تحمر.



## صينية الجلاش بالجبن

### المقادير:

نصف كيلو جلاش (عجينة فيلو الجاهزة)

٤ بيضات

٢ ملعقة كبيرة طحين

ملح - فلفل

٣ : ٤ ملاعق كبيرة سمن

٢ كوب لبن أو حليب

١/٤ كيلو جبن رومي مبشور

### الطريقة :

- ١ - تدهن الصينية بالسمن دهناً جيداً.
- ٢ - يقطع الجلاش مستديرات باتساع الصينية ويحتفظ بالزوائد - قطر الصينية حوالي ٢٥ سم - (أو) تخبز في صينية مستطيلة).
- ٣ - يضاف الحليب قليلاً قليلاً الى الدقيق مع التقليب المستمر حتى ينتهي الحليب.
- ٤ - يخفق البيض قليلاً ثم يضاف الى الدقيق والحليب وكذلك يضاف الجبن الرومي المبشور ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل.
- ٥ - يرفع الخليط السابق اعداده على النار في حلة من النحاس مع التقليب المستمر بالمضرب السلك حتى يغلي.
- ٦ - يرفع الخليط من فوق النار وقلب من حين لآخر حتى يبرد وذلك حتى لا تتكون قشرة على سطحه وتغطي الحلة في هذه الفترة تقلل من الحاجة الى التقليب كما أن القشرة المتكونة تكون رفيعة جداً تختفي بسهولة عند تقليبها.
- ٧ - يوضع نصف عدد الجلاش في الصينية المدهونة واحدة فواحدة مع رش القليل من السمن السائل بين كل طبقة وأخرى.
- ٨ - توزع القصاصات الزائدة من المستديرات فوق هذه الطبقة بالتساوي.



٩ - يصب خليط الجبن في الصينية و يسوى ثم يغطى بباقي الجلاش. يلاحظ ترك حوالي ٢ سم من الحافة بدون خليط الجبن.

١٠ - تقع صينية الجلاش بالسكين قطعاً معينة الشكل.

١١ - يتم تسبيح السمن وتصب ملعقة منه على السطح وتترك الصينية مدة ١/٤ ساعة.

١٢ - تخرج في فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج.

١٣ - تقلب على طبق صيني وتجميل بعرق من البقدونس وتقدم ساخنة.

## الخبز الأفرنجي

المقادير:

١/٢ كيلو طحين + ذرة ملح

٢ ملعقة صغيرة سكر

٥ قطع خيرة بيرة بحجم الجوزة

٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن

٢ كوب حليب أو ماء دافئ

١ بيضة

الطريقة :

١ - يفرك الطحين مع ملعقة السمن أو الزبد حتى تختفي تماماً.

٢ - تخفق البيضة وتضاف الى الدقيق والزبد.

٣ - تدعك الخميرة مع ملعقة السكر حتى تسيل ثم يضاف اليها الحليب أو الماء الدافئ.

٤ - تترك حتى تخمر ، ثم تضاف الى الطحين والبيض.

٥ - يعجن الخليط جيداً ثم يمت لتوزيع الخميرة وتترك العجينة حتى تخمر.

٦ - تشكل العجينة الى قطع مساوية دائرية (الحيز الرول) أو دائرتين (دائرة صغيرة والأخرى كبيرة) وتوضع الصغيرة فوق الكبيرة مع الضغط في نصف الدائرة الصغيرة لتثبيتها - أو صب العجينة في قالب كيك مدهون (خبز الصندوق) - أو تشكل على شكل السلايس مع عمل شقوق على الوجه (العيش الفينو) حتى يخمر ويتضاعف حجمه.



٧ - ترص الوحدات في صينية مدهونة بالسمن و يدهن الوجه بالبيض المخفف بالحليب أو بالاء والملح.

٨ - ادخلي الصينية أو القالب في فرن حار جداً حتى تنضج.

ملاحظات :

١ - يمكن لف العجينة بالطريقة السابقة وتترك مستقيمة مثل الرغبة، ثم يدهن بالبيض وقليل من السوت الحشن والملح.

٢ - أو يمكن عمل مستطيل من العجينة بعرض بوصيتين تقريباً، يحشى التمر المعجون بالسمن، ثم يلف العجين بحيث يغطي التمر تماماً، ثم يدهن الوجه بالبيض و يرش بالسمن ثم يقطع قطعاً صغيرة بطول بوصة.

٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه و يقدم.

### سمبوسة منقوشة بالشوكة

المقادير:

٢ كوب طحين - ٥ ملاعق زيت

١ ملعقة صغيرة خميرة

١ بطاطا كبيرة مسلوقة ومقطعة قطع صغيرة

بصلتان مفرومتان ناعم - كوب ماش مسلوقة

حزمة كزبرة خضراء + ملح + بهار

الطريقة :

تذوب الخميرة في الماء مع ١/٢ ملعقة صغيرة سكر.

١ - ينخل الطحين و يوضع في إناء العجين ثم تصب الخميرة والزيت و يعجن و يضاف مقدار من الماء يكفي للعجن و يترك العجين لمدة نصف ساعة.

٢ - يحمص البصل في الزيت و يضاف اليه الماش والبطاطا و يقلب الخليط جيداً.

٣ - يضاف الملح والبهار و يقلب ثم يضاف الكزبرة الخضراء و يرفع على النار و يترك ليبرد.





- ٤ - تقطع العجينة الى قطعتين كبيرتين أو ثلاث قطع.
- ٥ - تفرد العجينة بالمرفاق الى رقائق في سماكة ورقة الكرتون ثم تقص دوائر صغيرة.
- ٦ - تحشى كل دائرة بملعقة كبيرة من الحشوة ثم تغلق الدائرة جيداً وينقش طرف كل حبة بالشوكة.
- ٧ - تغلى حبات السمبوسة في زيت حار وتقدم ساخنة.



## الحلويات الشرقية

### الصفحة

١٤٥	..... شراب الحلوى الشرقية (القطر)	١ -
١٤٥	..... قطايف	٢ -
١٤٦	..... قطايف بالجبين	٣ -
١٤٧	..... مغلي	٤ -
١٤٧	..... زبد الست	٥ -
١٤٨	..... كرات الجوز بالتمر	٦ -
١٤٩	..... صينية البسلاوة	٧ -
١٥٠	..... شعيرية	٨ -
١٥٠	..... البسوسة	٩ -
١٥١	..... كرات الكنافة بالكسرات	١٠ -
١٥٢	..... الكنافة بالجبين	١١ -
١٥٣	..... الكنافة المفروكة	١٢ -
١٥٤	..... صينية الكنافة بالمهلبية	١٣ -
١٥٥	..... الكنافة الملفوفة	١٤ -
١٥٦	..... أم علي	١٥ -
١٥٦	..... المعمول	١٦ -
١٥٨	..... غريبة	١٧ -



## الحلويات الشرقية

ان الحلوى الشرقية من الأصناف المحببة لدى الشعوب العربية، ولها قيمة غذائية كبيرة بسبب تركيز المواد النشوية والسكرية والدهنية، وعادة تستخدم فيها مقدار من المكسرات والزبيب وهذه مواد غذائية تعتبر مصدراً جيداً للبروتين و يستعمل مع معظمها الشراب (الحلول السكري).

### شراب الحلوى الشرقية (الفطر)

المقادير:

١/٢ كيلو سكر  
كوب ماء  
ماء ورد أو زهر أو فانيليا  
١ ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة:

- ١ - يذاب السكر في الماء على نار هادئة ثم يضاف عصير الليمون، وتقوى النار وتترك حتى يعقد قليلاً مع نزع الريم كلما ظهر.
- ٢ - يرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد، ويستعمل هذا الشراب ليقى به جميع أنواع الحلوى الشرقية.

## قطايف

المقادير:

كوب سميد  
٢ كوب طحين  
ملعقة صغيرة خميرة  
٤ أكواب ماء



### الطريقة :

- ١ - تخفق جميع المقادير جيداً بحيث تصبح عجينة سائلة نوعاً أو مثل عجين الكيك وتترك لتتخمر مدة ساعة.
- ٢ - ثم تضاف بعد ذلك ملعقة باكينج بودر ويخلط ثم يصب على حليلة عمارة على نار قوية أقراصاً حتى تحمر الجهة الملاصقة للحلiddle بدون أن تقلب على الوجه الثاني وهكذا حتى تنتهي العجينة.

## قطايف بالجبن

### المقادير :

- كيلو قطايف جاهزة (وقد ذكرنا طريقة اعدادها سابقاً)  
كيلو جبن عكاوي أو حلوم (عالي)  
زيت للقلي - قطر - ماء زهر

### الطريقة :

- ١ - يقطع الجبن شرائح وتنقع في الماء لمدة ٦ ساعات مع تبديل الماء مرتين أو ثلاث مرات.
- ٢ - بعد أن يصبح الجبن حلو الطعم يدعك باليد فيفتت الجبن وتحشى القطايف بالجبن وتغلق جيداً.
- ٣ - يوضع الزيت في المقلاة على نار قوية وتقل القطايف وتوضع في القطر البارد أو تقدم ساخنة ومعها القطر ليؤخذ منه حسب الرغبة.

### ملحوظة :

من الممكن استبدال حشوات الجبن بالمكسرات مثل الجوز أو الفستق الحلبي بعد أن يفرم و يضاف اليه بعض السكر وماء الزهر أو دارسين مطحون ويحشى به القطايف.



## مغلي

### المقادير:

- فنجان أرز مطحون  
٢١/٢ فنجان سكر  
ملعقة صغيرة قرفة (دارسين)  
ملعقة يانسون (حلوة)  
٤ ملاعق طعام كراوية  
نصف ملعقة صغيرة كيش قرنفل (مسمار)  
٨ فنجان ماء  
فستق - لوز - صنوبر - جوز  
جوز الهند المبشور  
الطريقة:

- ١ - نضع ستة أكواب من الماء في قدر وترفع على النار ثم يذوب الأرز المطحون بباقي مقدار الماء و يضاف الى الماء بعد أن يغلي ويحرك المزيج باستمرار.
  - ٢ - في نفس وقت تحريك المزيج تضاف جميع البهارات مع مواصلة التحريك على نار قوية الى أن يقارب المغلي من النضج. يضاف السكر و يواصل التحريك حتى النضج التام وعلامة ذلك التصاق المغلي بالملعقة.
  - ٣ - تنقع المكسرات بضع دقائق بالماء ثم يقشر و يقدم المغلي حسب الذوق بارداً أو ساخناً و يزين وجهه برش جوز الهند والمكسرات بعد أن تنشف من الماء.
- ملحوظة : توضع المكسرات على المغلي وهي نيئة.

## زود الست

### المقادير:

- عجينة سمبوسة حجم كبير  
٣ أكواب حليب - ١/٢ كوب سكر يضاف للحليب  
١ كوب نشاء - ١/٢ كوب ملح ين أبيض



ملعقة ماء ورد - ١/٢ كوب فستق ناعم  
١ ملعقة كبيرة طحين  
٢ ملعقة ماء لعمل المزيج لسد أطراف القطع  
الطريقة :

- ١ - ينوب النشاء في ٣/٤ كوب ماء، ثم ينوب الطحين مع الحليب.
- ٢ - يضاف النشاء فوق الحليب والطحين و يوضع على نار خفيفة ويحرك باستمرار حتى يجمد ويغلي و يضاف اليه ملعقة ماء ورد.
- ٣ - يرفع عن النار و يبرد.
- ٤ - تأخذ رقاقة من الرقائق نفرداها كما هي ندهنها بقليل من السمن ثم نضع على طرف الرقاقة الحشوة على طول الرقاق ونترك قليل من الطرفين.
- ٥ - نثني الأطراف بحيث لا تتبثر الحشوة. ونلف الرقاقة أصابع.
- ٦ - نرص القطع في صينية مدهونة بالسمن ثم نمسح على كل قطعة بقليل من السمن.
- ٧ - تخبز في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون.
- ٨ - تسكب عليها الشيرة.
- ٩ - نرص في صحن التقديم ونزين بالكريمة و ينثر عليها الفستق.

## كرات الجوز والتمر

المقادير :

- ٢ كوب جوز مفري أو فول سوداني مفري
- ربع كوب سكر
- ١ كوب تمر مفري
- ربع كيلو زبد بدون ملح
- ١ ملعقة قرفة
- طحين للعجن حسب الحاجة



### الطريقة :

- ١ - تدلك الزبدة مع السكر جيداً ثم يضاف التمر والجوز والقرقة وقليل من الطحين.
- ٢ - تشكل على شكل كور وترص في صاج مدهون وتزج في الفرن حتى تنضج.
- ٣ - ترص في طبق بعد رشها بالسكر البودرة وتقدم.

## صينية البقلاوة

### المقادير:

- باكيت من عجينة البقلاوة الجاهزة (عجينة الفيلو الجاهزة)  
٣ أكواب من الشراب (القطر)  
٣ أكواب من المكسرات المفرومة مع ثلاث ملاعق سكر  
١١/٢ كوب سمن أو باكيت زبدة حجم كبير بدون ملح  
ماء ورد أو زهر

### الطريقة :

- ١ - تدهن صينية متوسطة الحجم بالسمن الساخن دهناً جيداً.
- ٢ - يعد الحشو ثم يضاف اليه السكر، وماء الورد ثم يقلب الجميع جيداً.
- ٣ - يوضع نصف الجلاش (عجينة البقلاوة) طبقة على طبقة بحيث يدهن كل طبقة بالسمنة مستعملة الفرشاة ثم يوضع الحشو ويليه في العجين وبنفس الطريقة.
- ٤ - تقطع إما مثلثات أو مربعات متساوية.
- ٥ - يصب قليل من السمن على الوجه، وتزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتخرج من الفرن.
- ٦ - تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد، تنقل وتقدم في صحن التقديم.



## شعبيّة

المقادير:

٢ عجينة بقلّوة جاهزة

مقادير القطر:

٢ كوب سكر - كوب ماء - ملعقة عصير ليمون - ماء ورد

مقادير الحشو:

٥ كاسات ماء - كأس حليب بودرة - ٧ ملاعق مليانة نشا

الطريقة:

- ١ - تخلط مقادير الحشو جميعها وتوضع على النار ويحرك باستمرار حتى يجمد و يطفئ النار ويضاف له ماء ورد أو ماء زهر.
- ٢ - تؤخذ عجينة البقلّوة وتقسّمها الى قسمين كل قسم يحتوي على ١٢ ورقة من العجينة، تفرد العجينة وتقص الى ٤ أقسام وتسن قسم الى ٣ أقسام.
- ٣ - تدهن صينية تيفال بالزبدة السائحة، وتحمى كل عجينة بالمهلبية الجامدة و يرص في الصينية ويصب عليه الزبدة السائحة.
- ٤ - يوضع بالفرن حتى يحمر قاع العجينة وفوقها ثم يشرب بالقطر البارد و يزين بالفستق الناعم.

## البسبوسة

المقادير:

٢ كوب سميد

١ كوب سكر

١ كوب روب

٣/٤ كوب سمن (يفضل خلطة سمن خالدي)

١/٢ كوب حليب

ملعقة كبيرة بيكنج باودر





لوز مقشر للتزيين  
 طحينة لدنن الصينية  
 سكر معقود للتحلية (٣ أكواب ماء مقابل ٣ أكواب سكر ، ملعقة صغيرة ليمون ماء الزهر)  
 الطريقة :

- ١ - إمزجي السكر مع السمن جيداً.
- ٢ - أضيفي البيكنج باودر ثم الروب
- ٣ - أضيفي السميد بالتدرج مع الاستمرار بالخفق المتواصل (بالمعلقة).
- ٥ - أضيفي الحليب واستمري بالخفق لمدة خمس دقائق.
- ٦ - إدهني الصينية بالطحينة ثم صبي المزيج.
- ٧ - ضعي اللوز المقشر على شكل مربعات.
- ٨ - إخبزي في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه.
- ٩ - أخرجي الصينية من الفرن وصبي فوراً السكر المعقود وهو يغلي (لاحظي إكتفاء البسبوسة من السكر المعقود حسب معرفتك) ، ثم انتظري ساعة ثم قدميها.

## كرات الكنافة بالمكسرات

المقادير:

- ١/٢ كيلو عجينة كنافه
- ١/٢ كوب فستق ناعم
- ١/٢ كوب جوز ناعم
- ١/٤ كوب سكر ناعم
- ملعقة صغيرة قرفة
- ثلاث ملاعق كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - فتي الكنافه من بعضها البعض.



- ٢ - ضعي ثلاث ملاعق سمن على الكنافة وافركيها جيداً مع التقليب باليد حتى تنعم العجينة ويتسرب السمن الى جميع أجزائها.
- ٣ - احضري فنجان قهوة ثم خذي ملعقة كبيرة من عجينة الكنافة وضعيها داخل فنجان واضغطي عليها بالقوة بواسطة أصابع اليد.
- ٤ - ضعي عليها الحشوة المكونة من المكسرات (الفسق والجوز والسكر والقرفة).
- ٥ - ضعي على الحشوة ملعقة من عجينة الكنافة ثم اضغطي عليها بقوة حتى تتأكدي أن الكنافة تماسكت.
- ٦ - اقليبي الفنجان لتتكون عندك قطعة كنافة مكورة. ادهني الصينية بالسمن ورصي عليها الكنافة.
- ٧ - كرري هذه العملية حتى تنتهي من جميع المقدار.
- ٨ - اخبري الصينية في فرن متوسط الحرارة.
- ٩ - بعد أن تنضج الكنافة اسكبي عليها القطر البارد.

## الكنافة بالجبن

### المقادير:

لعة الكنافة

١/٢ كيلو جبنه عكاوي

كوب سمن - ١/٤ كوب صنوبر

قليل من الزعفران منقوع في نصف كأس ماء ورد

ملعة شاي صبيغ كنافة

### الطريقة :

- ١ - تقطع الجبنه الى مكعبات أو شرائح صفيرة وتنقع في الماء لمدة ٨ - ١٢ ساعة ويغير عنها الماء كل ١/٢ ساعة أو كل ساعة.
- ٢ - تفتت الكنافة من بعضها وينثر عليها السمن وتفرك باليد حتى يتسرب السمن الى جميع أجزائها ثم نضع صبيغ الكنافة والزعفران.



٣ - نحضر صينية وندهنها بالسمن ثم نضع نصف الكنافة ونبسطه في قعر الصينية ونرش عليها قليل من ماء الورد والزعفران.

٤ - نرص الجبن فوق الكنافة ونضغط عليها باليد.

٥ - نضع طبقة ثانية من الكنافة على الجبن ونضغط عليها مع نثر قليل من السمن وماء الورد والزعفران والصنوبر.

٦ - نضع الصينية على رأس الغاز على نار متوسطة ونلف الصينية الى أن يحمر القاع.

٧ - نحضر صينية فارغة أكبر من الصينية الأولى وتعلب فيها صينية الكنافة.

٨ - نضعها على النار مرة ثانية ونلف الصينية الى أن يحمر القاع.

٩ - يسكب القطر على الكنافة فور نضوجها تقطع الكنافة على حسب الرغبة ثم تقدم.

#### ملاحظة :

١ - تقدم الكنافة التابلسية وهي ساخنة.

٢ - طريقة التسخين يجب أن تضع صينية الكنافة فوق صينية أصغر منها فيها ماء يغلي على نار هادئة (أي على بخار الماء المغلي).

٣ - (ملاحظة ثانية) اذا استعملت العجينة الثلجة يجب فركها حالا بعد خروجها من الفريزر وهي مفرزة افركيها بيديك أولا الى أن تصبح ناعمة ثم افركيها بالسمن على نار هادئة كما سبق.

## كنافة مفروكة

### المقادير:

كيلو كنافه جاهزة

نصف كيلو سكر بودرة

نصف كيلو مكسرات (فستق - لوز - صنوبر)

ملعقتان كبيرتان ماء الزهر

١ ملعقة كبيرة ماء ورد



### الطريقة :

- ١ - تقشر المكسرات وتقل بالسمن وتوضع في وعاء لتستعمل عند الحاجة.. توضع الكنافة في صينية على النار ويسكب فوقها جزء من السمن الذي قليت فيه المكسرات.
- ٢ - تفرك الكنافة باليد فركاً متواصلاً وتقطع أجزاء صغيرة ويضاف المزيد من السمن ويواصل فرك الكنافة الى أن تصبح ناعمة كالبرغل الصغير الحبة وترفع من على النار وتترك لتبرد ثم يضاف ماء الزهر والورد وتحرك الكنافة جيداً.
- ٣ - يضاف السكر للكنافة تدريجياً مع الاحتفاظ بجزء منه للزينة وتمزج الكنافة بالسكر وترص بصينية للتقديم ويزين وجهها بالمكسرات المقلية ويمكن لمن أراد يغطي وجهها بالقشدة، يرش ما تبقى من السكر الناعم على وجه الكنافة وتقدم.

### صينية الكنافة بالمهلبية

#### المقادير:

- كيلو كنافه جاهزة
- ملعقة كبيرة نشاء
- قليل من القشدة
- كيلوسبن (حليب)
- نصف كوب سمن

#### الطريقة :

- ١ - عمل المهلبية للحشو:
  - أ - يتم اذابة النشاء في قليل من الحليب البارد.
  - ب - يوضع الحليب على النار مع التحريك حتى يغلي ثم يضاف اليه الخليط الأول ويترك يغلي مع التحريك حتى يغلظ الخليط.
  - ج - تضاف القشدة أو السمن مع التقليب الجيد وبذلك تكون جاهزة للاستعمال.
- ٢ - تدهن الصينية بالسمن.



٣ - تقطع الكنافة باليد الى قطع صغيرة وترش بقليل من السمن ثم يوضع نصفها في الصينية بحيث يغطي قاعها.

٤ - يغطى بالمهلبية السابق اعدادها ثم تفرد باقي كمية الكنافة بحيث تغطي الوجه تماماً وترش باقي كمية السمن على وجه الصينية.

٥ - تخرج في فرن حار حتى يحمر الوجه ثم تقلب على الوجه الآخر وتعاد الى الفرن حتى يحمر الوجه الثاني (يمكن تسوية الكنافة على النار خارج الفرن حتى يحمر الوجهان) ثم تسقى بالشراب جيداً وتقدم.

## الكنافة الملفوفة

### المقادير:

نفس مقادير الكنافة السابقة مع التغيير في التشكيل والحشو الذي يقتصر على المكسرات لوز أو فستق فقط دون وضع السكر عليه وتتلخص الطريقة في :

### الطريقة :

١ - تفرد خصلة من الكنافة على سطح خشبي و يساوي سمكها.

٢ - يوضع حشوا المكسرات في الوسط.

٣ - تلف الخصلة من الجانب الأيمن وذلك بتثبيت الجانب الأيسر وعدم تحريكه حتى يكتمل اللف. تلف حول بعضها وتنقل الى صينية مدهونة قطرها ١٤ بوصة.

٤ - تكرر العملية وترص الخصلة حول الألى حتى تمتليء الصينية.

٥ - يذوب السمن و يصب على الكنافة وتدخل في فرن معتدل الحرارة حتى يحمر الوجه.

٦ - يضاف اليها القطر البارد وتترك حتى تبرد.



## أم علي

### المقادير:

- ربع كيلو عجينة فيلو جاهزة
- ربع كيلو سكر للتحلية
- ١,٥ كيلو حليب
- ١ كوب سمن للتحمير أو زبدة
- مكسرات مفروسة
- مقدار من الزبيب

### الطريقة:

- ١ - تقطع عجينة الفيلو الى أجزاء حسب شكل الطاسة أو الصينية، ثم تحمر واحدة تلو الأخرى ويرفع بسرعة و يوضع على ورق نشاف لامتصاص السمن الزائد. ويمكن تحمير العجينة في الفرن.
- ٢ - يرص نصف مقدار الجلاش المحمر في صينية أو قالب فرن، ثم توضع المكسرات بعد تحميرها بالزبدة والزبيب، ثم تغطى بالنصف الثاني من الجلاش.
- ٣ - يسخن الحليب ويحلى بالسكر، ثم يضاف الى الجلاش بحيث يتشرب جيداً.
- ٤ - تترك الصينية حوالي ربع ساعة ثم تزعج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه و يبقى قليل من الحليب قبل خروج الصينية من الفرن.
- ٥ - تقدم إما في القوالب كما هي أو تجمل الصينية بورق شفاف مشرق.

## المعمول

### المقادير:

- ٢ كوب سمن - ١/٢ كوب سمن
- ١/٤ كوب سكر ناعم
- ١/٢ ملعقة صغيرة خميرة - ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ذرة ملسح - ملعقة صغيرة ماء ورد
- قليل من الماء للمعجن ما يعادل ١/٢ كوب أو كوب إلا ربع



### الطريقة :

- ١ - ضعي السميد المنخل في وعاء ثم أضيفي السمن وافركي جيداً بكفيك.
- ٢ - اتركي مزيج السميد والسمن مدة طويلة ما بين ٦ - ٨ ساعات في الصيف و١٢ ساعة في الشتاء.
- ٣ - ضعي الحمير والبيكنج باودر وذرة الملح وماء الزهر وما يلزم من ماء واعجني شيئاً فشيئاً.
- ٤ - جهزي الحشوة.
- ٥ - خذي قطعة من العجينة بحجم حبة الجوز أو بحجم البيضة ثم جوفها بالأصبع وضعي فيها ملعقة حشو صغيرة ثم اقلبيها وضعيها في قالب المعمول.
- ٦ - ضعي المعمول على صينية الخبز بحيث تكون جافة غير مدهونة ثم اخبزي في الفرن الحار نوعاً حتى ينضج المعمول. وعلامة نضجه أن تكون حبة المعمول قوية متماسكة الأجزاء ولونها قريب من البياض.
- ٧ - بعد الخبز وبعد أن يبرد قليلاً رشي عليه السكر الناعم.

### الحشوة :

- ١/٢ كوب جوز مكسر ناعم  
ملعقة صغيرة ماء ورد - ١/٤ كوب سكر

### الطريقة :

- ١ - امزجي الجوز المكسر والمفروم ناعم مع السكر وماء الورد والقرقة واحشي به المعمول.
- ٢ - بعد الانتهاء من وضع المعمول على صينية الفرن يترك المعمول على الصواني على الأقل ساعة قبل خبزه.
- ٣ - نخبز في فرن متوسط الحرارة الى أن يصبح لونه ذهبياً فاتحاً جداً (لا تدعيه يحمر أبداً). اتركيه يبرد ثم رشه بالسكر المطحون بالمنخل أو المصفاة.
- ٤ - يجب ترك المعمول الى أن يبرد تماماً قبل وضعه في علب مغطاة.
- ٥ - يبقى المعمول لمدة اسبوعين أو أكثر طرياً طازجاً بهذه الطريقة.



## الغريبة

### المقادير:

- ٣ أكواب طحين
- ١١/٤ كسوب سمنة
- ١١/٢ كسوب سكر ناعم
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- رشة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا للتعطير
- فستق حلبي للتزين

### الطريقة:

- ١ - اخلطي السكر الناعم بالسمن والفانيليا وادعكيه بيديك لمدة لا تقل عن خمس الى عشر دقائق حتى يذوب السكر بالسمن و يبيض لونه.
- ٢ - اخلطي رشة الملح والبيكنج باودر بالطحين.
- ٣ - اضيفي الطحين بعد خلطه الى السمنة والسكر بالتدريج مع استمرارك في الدلك الى أن تكمل كمية الطحين.
- ٤ - احضري صينية الخبز واصنعي كرات صغيرة. ضعي في وسط الكرة حبة مقشورة من الفستق الحلبي واضغطي بيدك واستمري في الصنع الى أن تكمل الكمية، يمكن عمل الغريبة على شكل S و ضعي في وسطها حبة من الفستق الحلبي أو أي شكل تحبينه.
- ٥ - يمكن صنعها على شكل كرات وترش بفستق حلبي مطحون وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق فقط.





## البسكويات

### الصفحة

١٦٠	عجينة السابلية	١
١٦١	كيكة السابلية	٢
١٦٢	سابلية التفاح	٣
١٦٣	سابلية باللوز	٤
١٦٣	بسكوييت اللوز	٥
١٦٤	حلقة البرتقال بالزبيب	٦
١٦٥	بسكوييت اليانسون	٧
١٦٦	بسكوييت السمسم	٨
١٦٧	الكعك بالتمر	٩
١٦٧	عجينة الكريب	١٠
١٦٨	برازق	١١



## عجينة السابلية

تعتبر عجينة السابلية هي أساس لعمل عدة أصناف من الحلوى مثل الجاتوه وبعض أنواع التارت والتورت ويتبع في عملها الطريقة الدسمة المتبعة في عمل البسكويت والكعك.

### المقادير:

٢ فنجان طحين (جميع الاستعمالات)

٣/٤ فنجان زبدة

٢ صفار بيض

١/٢ فنجان سكر ناعم

١ ملعقة كبيرة ماء زهر

١ بيضة - ملعقة صغيرة فانيليا

٣/٤ فنجان سكر - قشر برتقالة مبشورة

### الطريقة:

١ - تدعك الزبدة جيداً.

٢ - يضاف السكر للزبد ويستمر في الدعك حتى تصبح كالقشدة و يضاف البرتقال والفانيليا.

٣ - يفصل صفار البيض عن البياض (يمكن الاستفادة بصفار البيض في عمل صنف آخر).

٤ - يضرب بياض البيض جيداً أو يخلط بالخليط السابق شيئاً فشيئاً بخفة بالتبادل مع الدقيق حتى تتكون عجينة صالحة للفرد متماسكة.

٥ - تفرد العجينة بواسطة النشابة على لوح مرشوش طحين بسمك ربع بوصة وتقطع إما دوائر إذا أريد عمل بسكويت السابلية أو تفرد وتبطن بها قوالب الفطيرات إذا أريد عمل جاتوهات، أو تفرد لدائرة ثم يبطن بها قالب تارت مستديرة (قالب فلان).

٦ - يدخل المجميع الفرن حتى ينضج ثم تجمل بالفاكهة أو الكريمة وتلمع بالمربى السائلة أو الجيلي.



## كيك السابلية

### المقادير:

- مقدار من عجينة السابلية  
٣ ملاعق مربى الفراولة  
٣ ملاعق مربى المشمش  
مقدار الحشو:  
(كوب لوز- كوب سكر بودرة - ملعقة زبد - ٣ بيضات - ملعقة صغيرة فانيليا - شراب البرتقال -  
ملعقة طحين)

### الطريقة:

- ١ - يعد مقدار من عجينة السابلية السابق شرحها ثم تفرد على رخامة مرشوشة بالطحين بسمك  $\frac{1}{2}$  سم.
- ٢ - توضع العجينة في قالب الفلان وتغطى القالب تماماً وتثبت من الجوانب والقاع بالضغط عليها ثم تزال الزوائد من العجينة بواسطة السكين.
- ٣ - نضع على العجينة مربى الفراولة وتوزع على العجينة تماماً.
- ٤ - يتم إعداد الحشو وذلك بخلط المقادير مع بعضها بعضاً وذلك بدعك السكر مع الزبد دعكاً جيداً ثم نضع البيض واحدة بعد الأخرى ونضيف اللوز وقشر البرتقال والفانيليا والطحين مع الدعك الجيد.
- ٥ - يصب الخليط فوق مربى الفراولة.
- ٦ - يتم عمل شرائط من بواقي العجينة بعرض ١ سم و بطول الصينية المخبوز بها التونة وتوضع الشرائط على شكل مربعات.
- ٧ - تخرج في فرن حرارته ٢٠٠ درجة لمدة ٢٥ الى ٣٥ دقيقة حتى تنضج، ثم تترك لتبرد.
- ٨ - تدهن بمربى المشمش لتلميع الوجه وتقدم.



## سابلية التفاح

### المقادير:

مقدار من عجينة السابلية  
مرعى المشمش مصفى  
علبة كريمة مخفوقة  
١/٢ كيلو تفاح مقطع شرائح أو فواكه مختلفة حسب الرغبة.

### الطريقة :

- ١ - تفرد عجينة السابلية على رخامة مرشوشة بالطحين بسمك ١/٢ سم.
- ٢ - يدهن قالب الفلان بالزبد ثم تفرد العجينة في القالب بحيث يغطي تماماً.
- ٣ - يستغنى عن الأجزاء الزائدة بواسطة السكين.
- ٤ - يصب الكريم في منتصف القالب و يساوى السطح بحيث يغطي العجينة تماماً وترص شرائح التفاح.
- ٥ - يزرع القالب في الفرن حتى ينضج وتترك ثم تلمع بالمربى وتنزع من القوالب وتوضع في طبق التقديم.
- ٦ - لتفادي إسوداد لون التفاح نتيجة لاحتوائه على الحديد فانه يفضل أن ترش عليه عصير ليمون بمجرد تنظيئه وقبل التجميل به.
- ٧ - يمكن استبدال الكريم باتسيريبيوريه التفاح بأن يقشر التفاح ويضاف اليه قليل من الزبد والماء ثم يرفع على النار الهادئة ثم يضاف السكر للتحلية و يترك حتى ينضج.
- ٨ - يرفع من على النار و يصفى و يضرب بالمضرب و يترك حتى يبرد ثم يصب في قالب الفلان ويجعل الوجه بشرائح التفاح كما سبق شرحه ثم يدهن الوجه بالزبد و يرش بالسكر و يزرع في الفرن مدة ١٥ دقيقة يترك ثم يقدم.



## سابلية باللوز

### المقادير:

- كوب زبدة أو سمن
  - $\frac{3}{4}$  كوب سكر ناعم
  - ٣ أكواب طحين - بيضتان
  - ثلاث ملاعق كبيرة مربى -  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فانيليا
  - $\frac{11}{2}$  ملعقة صغيرة بيكنج باودر -  $\frac{1}{2}$  كوب لسوز ناعم
- الطريقة:

- ١ - تخفق الزبدة أو السمن مع السكر الناعم ليصبح المزيج كالقشدة.
- ٢ - نضيف البيكنج باودر والفانيليا ثم الطحين والبيض.
- ٣ - نستمر في الدك لنحصل على عجينة متماسكة.
- ٤ - نقطع العجينة الى وحدات مستديرة بنفس الحجم.
- ٥ - يرق العجين واحدة مستديرة واحدة مفتوحة من الوسط.
- ٦ - ترص في صينية ويرش فوقها اللوز وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تصبح ذهبية اللون.
- ٧ - تلتصق كل اثنتين ببعضهما بواسطة المربى على شرط أن تكون الدائرة المفتوحة الى أعلى وداخلها المربى.

## بسكويست اللوز

### المقادير:

- ٣ أكواب طحين (جميع الاستعمالات)
- كوب من السميد الناعم - ذرة ملح
- كوب من السمن - ٨ ملاعق كبيرة سكر
- بيضتان -  $\frac{1}{4}$  كوب لسوز مقشر



### الطريقة :

- ١ - اتخلي الطحين والسميد والملح في وعاء.
- ٢ - أضيفي السمن والسكر الى الخليط واعجنه ثم أضيفي البيضة واستمري في العجن.
- ٣ - قطعي العجينة دوائر صغيرة وضعيها في صينية مدهونة بالزبدة.
- ٤ - زينيها بحبات اللوز.
- ٥ - ضعي الصينية في الفرن في درجة حرارة متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة ثم اتركيها لتبرد.

### حلقة البرتقال بالزبيب

#### المقادير:

- ٦ ملاعق كبيرة طحين + ذرة ملح
- ١ ملعقة زبد صغيرة فانيليا
- ١ بيضة مضروبة
- ١ ملعقة طعام من الخميرة الجافة
- ١ ملعقة صغيرة سكر
- ١/٢ كوب حليب دافئ
- ٢ ملعقة كبيرة حلوى ماء
- ٢ ملعقة كبيرة بيذان عمص أنصاف

#### الحشور:

- (مقدار من التمر المعجون بملعقة سمن - أو ٢ ملعقة كبيرة زبيب)  
(ملعقة كبيرة زبد - ٢ ملعقة كبيرة سكر كاستر - بشر البرتقال).

#### الطريقة :

- ١ - تدعك الخميرة مع السكر حتى تسيل ثم يضاف الحليب الدافئ وملعقتين طحين وتترك منطاة في سلطانية مدة نصف ساعة حتى تخمر.
- ٢ - ينخل الطحين وذرة الملح ثم تضاف اليه البيضة وملعقة الزبد السايح ثم تضاف اليه الخميرة السابق عملها وتخلط الجميع جيداً باليد لتوزيع الخميرة.



- ٣ - يغطى الخليط و يترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- ٤ - تفرد العجينة على شكل مستطيل طوله ١٢ بوصة وعرضه ٩ بوصات و يدهن المستطيل بملعقة الزبد.
- ٥ - يخلط الحشو و يوضع فوق المستطيل بالتساوي و يلف على شكل السويرول ثم يقفل على شكل دائرة.
- ٦ - يوضع في صينية مدهونة بسمن ثم تقص الدائرة من الخارج بمقدار نصف بوصة على مسافات متساوية بين كل منها بوصة و يترك في مكان دافئ لمدة نصف ساعة حتى تخمر.
- ٧ - يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ثم يوضع في طبق التقديم، وقد يجمل بحلوى الماء والبيضان المحمص أو يرش بالسكر البودرة.

#### الطريقة : ( حلوى الماء )

(تعمل حلوى الماء بوضع ملعقتين سكر بودرة ناعمة جداً في سلطانية ثم نضع عليها ملعقة صغيرة ماء بارد و يقلب الخليط جيداً و بسرعة حتى يغلظ قوامه و يغطى ظهر الملعقة الخشب).

### بسكويت اليانسون

#### المقادير:

- ١ أكواب صغيرة طحين
- ٢ كوب سكر بودرة - ٥ بيضات
- ١ كوب زيت - ٤ ملاعق صغيرة بيكنج باودر
- ٢ ملاعق كبيرة يانسون - ١ ملعقة صغيرة فانيليا

#### الطريقة :

- ١ - يخفق البيض والفانيليا جيداً.
- ٢ - يضاف السكر ويخفق جيداً.
- ٣ - يضاف الزيت ويخفق مع الخلطة السابقة جيداً.
- ٤ - يخلط الطحين والبيكنج باودر واليانسون معاً في وعاء آخر.



- ٥ - يضاف خليط الطحين بالتدرج ويستمر الخفق.
- ٦ - تدخن صينية مستطيلة الشكل بالزيت وترش بالطحين.
- ٧ - تمد العجينة في الصينية بالتساوي وتحبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر.
- ٨ - عند النضج تخرج من الفرن وتقطع أصابع رقيقة وترجع للفرن مع تهدئة النار الى أن تصبح مقرمشة من جميع النواحي.

## بسكويت السمسم

### المقادير :

- ١/٤ كيلو طحين ما يعادل ٣ أكواب صغيرة
- ملعقة كبيرة سمن - ملعقتان كبيرتان سكر ناعم
- ١/٢ ملعقة صغيرة كربونات الصودا (بيكاربونات الصودا)
- كوالا ربع حليب - ١/٤ ملعقة صغيرة فانيليا - سمسم

### الطريقة :

- ١ - انخلي الطحين ثم أضيفي السكر في الحليب وأضيفي اليه كربونات الصودا وقلبيه جيداً وأضيفي اليه الفانيليا.
- ٢ - اعجن الطحين بالحليب حتى يصبح العجين متوسط اللينة.
- ٣ - ارفعي السمن على نار هادئة حتى ينوب ثم أضيفيها الى العجين واعجنها ثانية.
- ٤ - قطعي العجينة قطعاً متساوية وشكلها كالأصبع الصغير دحرجها على السمسم.
- ٥ - ضعي البسكويت في صينية مدهونة بالسمن واخبزيها في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج حوالي ٢٠ دقيقة.
- ٦ - ارفعيها ثم اتركها حتى تبرد.





## الكعك بالتمر

### المقادير:

- ٢١/٢ كوب طحين (جميع الاستعمالات) - ١/٢ كوب سمن  
١/٤ ملعقة صغيرة خيرة - ملعقة صغيرة بيكنج باودر  
ذرة ملح - يانسون مطحون - ١/٢ كوب ماء

### الطريقة:

- ١ - ضعي الطحين في وعاء العجن وضعي الخميرة والبيكنج باودر واليانسون المطحون وذرة الملح واخاططهم مع بعض.
- ٢ - يسح السمن ويضاف اليه الخليط و يفرك بالكفين جيداً الى أن يتماسك.
- ٣ - اضيفي الماء واعجني شيئاً فشيئاً منه.
- ٤ - خذي قطعة منه بحجم حبة الجوز وجوفئها وضعي قطعة التمر داخلها ثم اقفليها وضعيها في قالب الكعك ثم اضربي القالب على لوح خشبي.
- أو أبرمي العجينة مستطيلة وضعي داخلها التمر ثم اقفلي وابرمي العجينة مرة ثانية واغلقي أطرافها حتى تصبح كالاسورة ثم انقشها بواسطة شوكة أو قطعها بعد لفها الى اشكال هندسية مختلفة.
- ٥ - صفئها في صينية بدون دهن واخبزيها في فرن حار.

## عجينة الكريب

### المقادير:

- كوب طحين جميع الاستعمالات  
٤ أكواب حليب  
١ ملعقة صغيرة فانيليا  
زيت وسمن للتحمير  
٢ ملعقة سكر  
١/٤ كوب ماء - ذرة ملح  
٦ بيضات



## مقادير الحشو:

١ كوب فاكهة مقطعة مكعبات

٢ ملعقة سكر بودرة

٢ ملعقة جوز

١ كوب كريمة مخفوقة

## الطريقة:

- ١ - ينخل الطحين وذرّة الملح و يضاف السكر و يوضع في سلطانية وتعمل حفرة في وسطه.
- ٢ - يوضع البيض والحليب في الحفرة و يقلب جيداً بملعقة خشب حتى تتكون عجينة سائلة.
- ٣ - يتم تصفية العجينة السائلة بمصفاة حتى نتأكد من عدم وجود أي كتل. وقد يضاف الى العجينة قليل من الماء إذا ظهر أن العجينة قوامها سميك، ثم تضاف الفانيليا.
- ٤ - يقدح قليلا من الزبد أو السمن والزيت في طاسة و يؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة و يصب في السمن الحامي بحيث تملأ الطاسة تماماً على شكل قرص وترفع على النار حتى تنضج قليلا مع هز الطاسة أثناء النضج ثم يقلب في الطاسة (كما في عمل البيض الأومليت) وتترك على النار. ثم يوضع مقدار آخر في الطاسة... وهكذا حتى ينتهي المقدار.
- ٥ - تخلط مقادير الحشو جميعها ويمشى بها أقراص الكريب وتلف كالأصابع و يرص في صحن التقديم و يرش السكر الناعم على الوجه.

## بـرازق

### المقادير:

٢ كوب من الطحين (جميع الاستعمالات)

كوب من السكر الناعم

كوب الاربع سمن - كوب سمن

رشة ملح - ١/٤ ملعقة صغيرة بيكنج باودر - بياض بيضة مخفوقة



### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والسكر ورشة الملح في وعاء واسع.
- ٢ - يضاف السمن الذائب و يفرك مزيج الدقيق والسمن بطرف الأصابع.
- ٣ - يجمع العجين فوق بعضه بخفة و يقسم الى قطع صغيرة.
- ٤ - ترق كل قطعة عجين بالمرقاق بخفة أو ترق بالأصابع على كف اليد الى رغيف صغير بسماكة ورق كارتون.
- ٥ - يدهن وجه كل رغيف ببياض البيض المخفوق بالفرشاة الخاصة أو يغمس في البيض اذا لم يوجد فرشاة.
- ٦ - يغمس بالسمن جيداً.
- ٧ - تصف الأربعة في الصينية المعدة للخبز ويمد كل واحد عن الآخر مسافة ٣ كم حتى لا تلتصق.
- ٨ - يخبز البرازق في الفرن حتى يصبح لونه ذهبياً.
- ٩ - تترك القطع لتبرد تماماً ثم تنقل الى طبق التقديم.



# الكيك

## الصفحة

١٧١	الكيك الاسفنجية	١٧١
١٧٢	كعكة المانجو	١٧٢
١٧٣	شوكولاته بالنعناع	١٧٣
١٧٤	كعكة الشيكولاتة	١٧٤
١٧٥	كعكة الجبن بالفواكه	١٧٥
١٧٦	قطعة التفاح	١٧٦
١٧٧	كعكة الجوز	١٧٧
١٧٨	كيك التمر	١٧٨
١٧٩	تارت الفاكهة	١٧٩



## العجينة الاسفنجية

### المقادير:

تعتبر العجينة الاسفنجية هي الأساس تقريباً في عمل معظم الكعكات، وتتميز بخفتها لمثلوها من المادة الدهنية، ويتوقف نجاحها على ضرب البيض بالسكر ضرباً جيداً مع إضافة الحامات بخفة.

وسوف نذكر تفصيلاً فيما بعد الأساس في عمل العجينة.

## الكيك الاسفنجية

### المقادير:

- ١٠ بيضات كبيرة الحجم
- ٢١/٢ كوب طحين
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا
- ٢ كوب سكر بودرة
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ١ ملعقة كبيرة صمغ

### الطريقة :

- ١ - تدهن الصينية المتوسطة الحجم من الداخل بالسمنة جيداً ثم ترش بخليط من الطحين والسكر بحيث تغطي الصينية من الداخل تماماً. أو تغلف بورق (مشمع).
- ٢ - يتم اشعال الفرن قبل البدء في العمل، اذ من أهم شروط نجاح صنع الكيك الاسفنجي هو دخوله الفرن مباشرة بعد الانتهاء من العمل وأن تكون درجة حرارة الفرن متوسطة حتى لا تحترق الطبقة الخارجية للكيك قبل أن يتم نضجه.
- ٣ - يضرب البيض بشدة و بسرعة ثم يضاف اليه السكر ويستمر بالضرب حتى تغلظ العجينة.
- ٤ - يضاف البيكنج بودر الى الطحين و يقلب جيداً.
- ٥ - يضاف الطحين الى الخليط المضروب بخفة متتاهية باستعمال المعلقة الخشبية.



٦ - يصب في الصينية المدهونة أو في قالب مستدير أو أطواق مستديرة يبحث لا تزيد الكمية على ثلثي جدار الصينية أو القالب والا ارتفعت العجينة أثناء النضج وتساقلت خارج الصينية واحترقت.

٧ - توضع الصينية في الفرن.

٨ - يتم اختبار نضج الكعكة بفرس سكين رقيقة في أحد جوانبها فإذا خرجت السكين دون أن تعلق بها عجينة دل ذلك على تمام نضجها، كذلك يلاحظ تماسك الكعك مع حدوث صوت أجوف عند هزها. (إذا احمر الوجه قبل تمام نضجها يغطى سطحها بورقة مدهونة سمّة حتى يتم نضجها).

٩ - يقلب الكعك على قاعدة سلك و يترك حتى يبرد بعيداً عن التيارات الهوائية ولا يتم العمل على تجميلها أو حشوها الا بعد أن يبرد تماماً.

١٠ - إذا أريد عمل كعكة بالشوكولاته يضاف ٢ ملعقة كبيرة شيوكولاته بودرة الى الطحين أثناء العمل بدل ٢ ملعقة طحين.

و يلاحظ أنه يمكن عمل العديد من الكعك والحلوى باستخدام العجينة الاسفنجية مع تغيير في الحشو والتغطية والتقطيع.

## كعكة المانجو

المقادير:

١١/٤ كوب طحين بالخميرة - ٧ بيضيات  
١١/٢ كوب سكر بودرة - ١ ملعقة كبيرة بيكنج باودر  
ملعقة كبيرة عصير ليمون - ١ ملعقة فانيليا - ذرة ملح

الحشوة:

مقدار كرة مخفوقة - كوب عصير مانجو  
مقدار من كعيات مانجو - شرائح مانجو لتغطية الوجه.

الطريقة:

١ - ندهن صينية مستديرة بالسمن مع مراعاة دهن الجوانب ثم ترش بالطحين مع هز الصينية حتى يغطي الطحين قاع الصينية وجوانبها.



- ٢ - ينخل الطحين مع البيكنج باودر والملح.
- ٣ - يخفق البيض بالمشرب الكهربائي حتى تتكون رغوة ذات قهعات.
- ٤ - يضاف السكر بالتدرج وملعة بعد الأخرى حتى ينتهي المقدار ويضاف عصير الليمون.
- ٥ - يضاف الطحين بالتدرج حتى ينتهي المقدار.
- ٦ - تصب المعجينة في الصينية المدهونة وتخبز في الفرن المتوسط الحرارة مع مراعاة فتح الباب قبل مرور ٢٠ دقيقة.
- ٧ - تقلب الكعكة وتترك حتى تبرد.
- ٨ - تقطع الكعكة الى نصفين، يوضع الجزء السفلي على طبق التقديم و يرش فوقه العصير بالملعة ثم ييسط عليه نصف الكريمة وتوزع مكعبات المانجو فوق الكريمة.
- ٩ - تغطي الدائرة الثانية وتسقى بباقي العصير ثم يغطي الوجه والجوانب بالكريمة.
- ١٠ - ترص شرائح المانجو على سطح الكريمة بالتنسيق الجميل.

## شيكولاتة النعناع

### المقادير:

- ربع باكييت زبدة أو أقل قليلا
- كوب واحد سكر
- ٢ ملعقة كبيرة طحين بالخميرة
- ٣ نقط رائحة النعناع
- ٢ بيضة «مفصولتان»
- ٣ لترات حليب
- لوح شيكولاتة النعناع

### الطريقة:

- ١ - ضعي الصينية في الفرن فيها ٢١/٢ سم ماء وتكون حرارة الفرن ٤٠٠ درجة، ويجب أن تكون الصينية أكبر من حجم صحن التقديم.



- ٢ - ادھني الصحن بالزبدة.
- ٣ - ضعي الزبدة + سكر + طحين + كاكاو + رائحة النعناع + صفار البيض.
- ٤ - اخفقي المزيج بملقعة خشب ليصبح مثل الكريمة ناعم. اضيفي الحليب بالتدرج ثم اخفقي بالمضرب الكهربائي.
- ٥ - اخفقي بياض البيض بالمضرب الكهربائي جيداً حتى يصبح المزيج هشاً.
- ٦ - اضيفي البياض على المزيج السابق بالتدرج وبكل هدوء اخفقي بملقعة الخشب.
- ٧ - ضعي الطبق داخل صينية الماء في الفرن، اخبريه في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة.

## كعكة الشيكولاتة

### المقادير:

- ١٠ بيضات - ٢٥٠ جرام سكر  
٢٠٠ جرام طحين بالخميرة - ٥٠ جرام كاكاو

### مقادير تغطية الكعك:

- ١٠٠ جرام شيكولاته مبشورة - ٢٠٠ جرام كريم مع شيكولاتة

### الطريقة

- ١ - يخفق البيض جيداً لمدة ١/٤ ساعة مع مراعاة أن يكون الوعاء الذي يخفق به البيض ناشف من الماء وكذلك المضرب. يستمر في الخفق حتى تتكون رغوة كبيرة و يرتفع البيض.
- ٢ - يخلط الكاكاو مع الدقيق ويضاف تدريجياً الى البيض المخفوق و يصب في قالب مدهون مرشوش بالدقيق لمدة ١/٤ ساعة أو حتى تنضج الكعكة.
- ٣ - بعد أن تبرد الكعكة تقسم الى ثلاث أقسام ويحشى داخلها بالكريمة.
- ٤ - طريقة عمل الكريمة : يذاب قالب الكاكاو على حمام مائز
- ٥ - بعد ذلك يؤخذ منه مقدار قليل ووضعه في اناء والباقي يضاف له الكريمة وتخفق حتى تصبح كريمة جاهزة للحشو.





- ٦ - يخبث وسط الكعكة بمقدار من الكريمة والمقدار الباقي نغلى بها الكعكة.
- ٧ - تغطى الكعكة لتزينها بالكاكاو والبروش أو ترش بالكاكاو مع الزبد.
- ٨ - طريقة عمل التغطية :  
يؤخذ قليل من الزبد ويخلط مع الكاكاو السائل و يغطى به الكعكة.

## كعكة الجبن بالفواكه

المقادير:

- ٢ كوب روب - ١ كوب سكر ناعم
- ١١/٢ ملعقة كبيرة جيلاتين - ١/٤ كوب ماء
- علبة قشطة (كريمة) - مقدار من الفواكه موز أو مانجو
- للتزين :

مكعبات من الشوكولاتة - أو فتق حلبي ناعم.

الطريقة:

- ١ - يوضع الجيلاتين في الماء و يقلب على نار هادئة حتى يذوب تماماً.
- ٢ - يخلط الروب مع السكر ويخفق بالخفاقة الكهر باية حتى يتجانس الخليط.
- ٣ - يضاف الجيلاتين المذاب و يقلب الخليط جيداً.
- ٤ - تضاف الكريمة و يقلب الخليط بخفة حتى يتجانس.
- ٥ - يصب المقدار في قالب عميق وتضاف الفواكه و يترك القالب في التلاجة حتى يجمد.
- ٦ - يقلب القالب في صحن التقديم و يزين بالشوكولاتة أو الفستق.



## فطيرة التفاح

### المقادير:

١١/٢ كوب طحين جميع الاستعمالات - ١/٤ ملعقة صغيرة ملح  
بيضة - ١/٣ كوب من الماء الدافئ - ملعقة كبيرة من الخل

### الحشوة:

ملعقتان صغيرتان دارسين - كوب سكر ناعم + ملعقة قشر لون مبشور  
٣/٤ كوب زبيب + ٣/٤ كوب جوز مفروم ناعم  
ثلاث أو أربع تفاحات - كوب سمن أو زبدة ذائبة

### الطريقة:

- ١ - ينخل الدقيق والملح - يمزج الماء والخل والبيضة ويحقق المزيج بالشوكة.
- ٢ - يضاف المزيج الى الطحين و يعجن جيداً حتى يصبح أملس لا يلتصق باليدين.
- ٣ - يدهن كيس من النايلون بقليل من الزيت و يوضع العجين داخل الكيس و يترك بعيداً عن الهواء مدة نصف ساعة.
- ٤ - تستعمل مائدة كبيرة وتغطي بغطاء كبير من القماش و ينشر على الغطاء قليل من الطحين.
- ٥ - يرق العجين فوق الغطاء بالمرفاق من الوسط الى الخارج من جميع الجهات حتى يصبح سماكة العجين مثل سماكة الورق.
- ٦ - تدهن الرقاقة بالسمن أو الزبدة جيداً بواسطة الفرشاة خاصة بالخلو و ينثر السكر وقشر الليمون المبشور فوق الرقاق.
- ٧ - يخلط الجوز والزبيب و يوزع الخليط فوق الرقاق.
- ٨ - تصف شرائح التفاح الرقيقة فوق الرقاق و ينثر فوق التفاح مسحوق القرفة ثم يصب السمن فوق الحشوة.
- ٩ - يلف طرف الرقاق فوق بعضه بعضاً.



١٠ - توضع اللفافة في صينية مدهونة بالسمن ثم يضغط على أطراف اللفافة لتلتصق جيداً حتى لا يسيل الحشون من أطرافها أثناء الخبز.

١١ - يدهن سطح اللفافة بقليل من السمن وتشر ملحقة طعام ماء فوق السمن أو الزبدة.

## كعكة الجزر

المقادير:

- كوب طحين جميع الاستعمالات
- من ١١/٢ الى ٢ كوب جزر مبشور ناعم
- ٢ كوب لوز مسلوق مقشر ومفروم - ١ كسب
- ٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم - ٢ ملعقة صغيرة بيكج باودر
- ١ ملعقة فانيليا - ١/٢ كوب زيت - ذرة ملح

الطريقة :

- ١ - يفصل صفار البيض عن البياض.
- ٢ - يخفق الصفار و يضاف السكر مع استمرار الخفق حتى يتجانس المزيج جيداً.
- ٣ - تضاف باقي المقادير الى الصفار مع استمرار الخفق كما تضاف الفانيليا.
- ٤ - يخفق البياض جيداً حتى يرتفع و يصبح له قواماً وفي أعلى سرعة في الخلاقة الكهربائية.
- ٥ - يضاف البياض الى المزيج بالتدريج حتى ينتهي المقدار.
- ٦ - يصب المزيج في قالب مدهون ومرشوش بالطحين.
- ٧ - تخبز الكعكة في فرن متوسط الحرارة لمدة ما بين ٤٠ - ٤٥ دقيقة أو حتى يحمر الوجه.
- ٨ - يخفق بياض البيض لوحده الى أن يصبح مثل (المزيج) ... ثم يضاف ملعقة الى الخليط السابق ويخلط بالملعة.
- ٩ - يدهن القالب بزيت ذرة ثم يرش بالطحين وتوضع ورقة مشمع ثم ترش بالزيت والطحين و يوضع الخليط في الفرن على درجة حرارة (٣٥٠).



## الحلاوة :

٢١/٢ كوب سكر ناعم مع عصير ليمونة - ١/٤ كوب ماء دافئ.  
تخلط المقادير مع بعض ثم ترش عل كمكة الجوز بعدما تبرد تماماً.

## كيك التمر

### المقادير :

- ٢ كوب طحين بالخميرة
- ٢ ملعقة شاي بيكنج باودر
- ١ كوب سكر
- ٣ بيضات
- ١ كوب حليب
- ٣ ملاعق أكل دهن أو زبد
- ٢ ملعقة أكل دارسين ناعم
- ١ كوب تمر منزع النوى ومقطع
- ١ كوب جوز مفروم

### طريقة العمل :

- ١ - يخفق الدهن جيداً ثم يضاف السكر تدريجياً ويخفق ثانية ثم يضاف ويخفق المزيج جيداً.
- ٢ - ينخل الدقيق البيكنج باودر والدارسين ثم يضاف الى مزيج البيض تدريجياً.
- ٣ - يضاف كوب الحليب ويخلط جيداً مع المزيج.
- ٤ - يضاف التمر والجوز الى الخليط ويخلط بالملعة.
- ٥ - يصب المزيج في قالب طويل مدهون ويخبز في فرن معتدل لمدة ساعة تقريباً.



## تارت الفاكهة

### مقادير العجينة :

٨٠٠ غرام زبدة غير مملحة  
كيلو ونصف طحين جميع الاستعمالات  
ملعقة شاي بيكنج باودر - ٣٥٠ غرام سكر - ٤ بيضات

### الطريقة :

- ١ - تخفق الزبدة ثم يضاف اليها السكر ويخلط مع بعض ثم يضاف اليه البيض ويخفق بمضرب سلك ثم يضاف اليه الطحين و يعجن مع بعض باليد ثم توضع العجينة في الفريزر حتى يبرد.
- ٢ - ثم ترق العجينة على سطح مرشوش بالطحين وتوضع في القوالب المدهونة وتخبز في فرن درجة حرارته (٢٠٠) فرن كهربائي ثم تترك لتبرد.

### مقادير حشوة الكاسترد :

٢٥٠ غرام سكر - لتر حليب  
١٠٠ غرام زبدة - ٢ ملعقة أكل طحين جميع الاستعمالات  
٢ ملعقة أكل كاسترد بودرة - ٦ بيضات

### الطريقة :

- ١ - يوضع الحليب مع السكر والزبدة على نار حتى يغلي ثم يخفق الطحين والكاسترد والبيض مع بعض بمضرب سلك وعندما يغلي الحليب يضاف اليه خلطة الكاسترد ويحرك على النار مدة دقيقتين ثم يرفع عن النار و يترك ليبرد. بعد ذلك توضع حشوة الكاسترد في الفطائر تزين بالفاكهة مثل الكيوي والفراولة.



















مطبعة الفجر للطباعة والنشر  
تلفون: ٢٥٩٩٠٠ - ص. ب ٥٩٤٨ - الدمام - البحرين